DEBBIE FORD

PARTEA ÎNTUNECATĂ A CĂUTĂTORILOR DE LUMINĂ

Cum să vă recuperați puterea, creativitatea, strălucirea și visele

Cu o prefață scrisă de Neale Donald Walsch, autor al trilogiei Conversații cu Dumnezeu

EDITURA FOR YOU

"Acum am ajuns să înțeleg cât de important este să-mi trăiesc viața fiind în întregimea ființei mele. Adică, să-mi dau voie ca, în primul rând să observ și apoi să pun la un loc – într-un Întreg grandios – toate aspectele lui cine sunt, atât acelea pe care eu și alții le-am numit ,pozitive', cât și acelea pe care eu și alții le-am numit ,negative'.

Cu ajutorul acestui procedeu, m-am împrietenit, în sfârșit, cu mine însumi. Dar, vai! ce mult timp mi-a trebuit ca să ajung aici! Și cât de scurt ar fi fost întregul proces, dacă aș fi cunoscut gândirea profundă și înțelep-ciunea minunată ce se află în această carte scrisă de Debbie Ford.

Citiți această carte cu grijă. Citiți-o o dată și mai citiți-o o dată! Apoi, citiți-o a treia oară, ca să fiți siguri. Și faceți exercițiile pe care ea le suge-rează. Vă îndemn să o faceți!"

Din prefața scrisă de Neale Donald Walsch, autor al seriei *Conversații cu Dumnezeu*

"Calea spre iluminare include nu numai căutarea divinului, dar și acceptarea totală a umbrei noastre. În această carte profundă, Debbie Ford explică, în mod organizat, pașii spre întregime și transformare."

Dr. Deepak Chopra, autor al cărții *Calea spre iubire*

"Prin lucrarea interioară și călătoria sa lăuntrică, Debbie Ford dovedește o înțelegere puternică a modului în care viața ne reflectă, ca o oglindă, relația noastră cu noi înșine. Această carte este o invitație – sprijinită de metode simple și clare – să pornim într-o lucrare măreață de a învăța să ne asumăm, cu dragoste, întregimea lui cine suntem."

John Welwood, autor al cărții *Dragoste și deșteptare*

"Debbie Ford ne călăuzește dincolo de tiparele de auto-pedepsire ce adesea ne încătușează. Ideile ei sunt excepționale și foarte convingătoare.

Marianne Williamson, autoare a cărților *Iubire magică* și *Grația de fiecare zi*

Editura For You
ISBN 973-98405-7-4



RON 6

DEBBIE FORD

Partea întunecată
a
căutătorilor de lumină

Această carte se află pe primul loc în Statele Unite ale Americii din 1999 până în anul 2001 și a fost tradusă în mai multe limbi, pe toate continentele.

ISBN 973-98405-7-4 Printed in Romania

DEBBIE FORD

Partea întunecată a căutătorilor de lumină

Cum să vă recuperați
PUTEREA, CREATIVITATEA, STRĂLUCIREA
și
VISELE

Traducere
Monica Vișan

Editura For You

Această carte este dedicată frumoasei mele mame,
Sheila Fuerest.
Îți mulțumesc pentru că mi-ai dat darul vieții
și
pentru că ești mămica mea

Cuvânt de recunoștință

Din străfundurile inimii mele îmi exprim dragostea și recunoștința față de toți cei care m-au iubit și m-au sprijinit când această carte a luat naștere:

Sora mea, strălucitoarea și frumoasa Arielle Ford, pentru că mi-a fost cea mai bună prietenă, cea mai mare admiratoare și manager, cât și pentru că a împărtășit viziunea mea despre sănătate și întregime.

Peter Guzzardi, care mi-a dat încrederea de a scrie această carte și care, împărtășindu-mi dragostea și viziunile lui, m-a întors întotdeauna înapoi la mesajul meu.

Neale Donald Walsch, pentru că m-a sprijinit să-mi scot lucrarea în lume.

Stephen Samules, prietenul și profesorul meu, care mi-a dat înapoi tinerețea și vioiciunea. Îți mulțumesc foarte mult pentru orele pe care le-ai petrecut, ajutându-mă să privesc lucrurile în profunzime și pentru că m-ai ajutat să termin această carte.

Iubitul meu tată din ceruri, judecătorul Harvey Ford, pentru că mi-a respectat și mi-a cinstit visele.

Fratele meu, Michael Ford, pentru că a crezut întotdeauna în mine.

Cel de al doilea tată al meu, dr. Howard Fuerst, pentru că a fost un extraordinar model pentru noi toți, cei care vrem să ne vindecăm și să ne transformăm viețile.

Bunica Adda, pentru că m-a acceptat și m-a sprijinit întotdeauna să-mi termin instruirea.

Membrii familiei mele, pentru dragostea lor necondiționată: mătu-șa Pearl; mătușa Laura; unchiul Sandy; unchiul Stanley; Judy Ford; Anne Ford; Ashley, Eve, Sarah și Tyler Logan Ford; Bernice Berssler și Marty Berssler.

Susan Petersen pentru viziunea ei și dedicarea față de această carte.

Brian Hilliard pentru că s-a alăturat familiei mele și a luat parte la viața și cariera mea.

Dan Bressler, pentru că este un tată extraordinar pentru fiul nostru Beau, și pentru că m-a sprijinit cât am scris această carte.

Wendy Carlton pentru hotărârea ei ca totul să fie perfect și pentru că este cea mai bună editoare pe care și-ar putea-o dori cineva. Jennifer Repo și întregul personal minunat de la editura Putnam.

Cea mai bună prietenă a mea, Rachel Levy, pentru că m-a încurajat și m-a iubit de-a lungul acestui proiect enorm și pentru că a muncit non-stop pentru a realiza, în Miami, *Procesul Umbrei.*

Danielle Dorman, pentru că m-a ascultat ore întregi și m-a sprijinit în permanență. Și soții lor care s-au comportat ca niște sfinți, Henry Levy și Patrick Dorman, pentru că au înțeles cerințele unei adevărate prietenii.

Jeremiah Abrams, pentru că este un profesor și un prieten iubitor.

Deepak Chopra, pentru că m-a primit în familia sa spirituală și mi-a deschis cu bunătate ușa către posibilități nesfârșite, îndrumându-mă în munca pe care o fac.

Rita Chopra, pentru nemăsurata ei dragoste și generozitate.

Dr David Simon, pentru că este suflet înrudit și îmi împărtășește din intuițiile lui extraordinare.

Întregul personal de la Centrul Chopra pentru Bună Stare.

Corporația de Educație Landmark, Proiectul Hoffman Quadrinity și Universtitatea JFK, pentru că m-a educat și m-a pregătit.

Profesorii mei, Sussane West, Dr. Barry Martin și Sandra Delay, care mi-au influențat profund viața.

Rich Petrick, căruia îi mulțumesc pentru că m-a mutat în vest și m-a condus într-un nou tărâm al realității.

Prietenii mei din San Francisco: Sherill Edwards, Curt Hill, Nancy Kleinman, Joan Bordeaux și Susan August și toți participanții din seminariile mele din Oakland, cărora le mulțumesc pentru ceea ce mi-au dat.

Miile de oameni care mi-au urmat cursurile și conferințele, care s-au dăruit cu atâta generozitate și care mi-au împărtășit viața lor intimă. Fără ei, această carte nu ar fi fost posibilă.

Dragul meu prieten Brent Bec Var, pentru tot entuziasmul și dragostea lui.

Le mulțumesc tuturor prietenilor mei care m-au ajutat să trec prin momente grele: Luba Bozanich, Amy Karen, Joyce Ostin, Michael Mindich, Robert Lee, Howard Schwartz, Bill Spinoza, Barbara Marks, Samantha Hudson, Jan Smith, Joni Lang, Carol Sontag, Sue Campbell, Alys Marks, Julie și Jerry Brown.

Monroe Zalkin, pentru că a crezut întotdeauna în mine. Don Soffer, care m-a învățat ce înseamnă să ai o inimă generoasă.

Scumpul meu prieten, Olaf Halvorssen, a cărui credință și răbdare m-au inspirat întotdeauna.

Fred Greene, care m-a învțat ce înseamnă compasiunea.

Le mulțumeasc tuturor prietenilor mei că au fost alături de mine în momentele cele mai luminoase și în orele cele mai întunecoase: Francis Warner, Sarah McClain, Vivian Glyck, Patty Eddy, Kimberly Wise, Michael Clark, Jennifer Mercurio, Peter Lawrence, Caria Picardi, Terri Garcia, Margaret Bohla, Becky Hansen, Dennis Schmucker, Elyse Santoro, Vera Pacillo, Alisha Starr și Shelly Star. Midge McDonald și Marcella Flekalova, pentru că mi-au iubit și îngrijit trupul și sufletul.

Sora mea, Adriana Nienow, pentru extraordinara ei dragoste și curaj.

Peg Laura și Katherine, personalul extraordinarului Grup Ford.

Nu sunt uitați nici cei pe care s-ar putea să fi neglijat să-i menționez. Le mulțumesc tuturor, pentru că mi-au influențat viața și mi-au atins inima.

Anthony Benson, noul meu vechi prieten, pentru că a fost lângă mine în ceasul al unsprezecelea.

Frumosul meu fiu Beau, pentru că m-a învățat ce înseamnă dragostea necondiționată și mi-a deschis inima decât mi-aș fi putut imagina vreodată.

Minunata lui dădacă, Roberta Morales, care a avut atât de multă grijă de noi în timp ce eu scriam.

Am fost binecuvântată primind înțelepciunea universului. Ea vine la mine, ori de câte ori închid ochii și ascult.

Îți mulțumesc, Dumnezeule, pentru că-mi permiți să exprim această informație. Îți mulțumesc pentru că mă îndrumi și mă protejezi. Te iubesc din străfundurile inimii mele.

Introducere

De foarte multă vreme încoace suntem înconjurați de lucrarea asupra umbrei*. Aceasta este însăși esența impulsului religios în cadrul căruia căutăm, prin tradiție, un echilibru între lumină și întuneric. Vă amintiți de Lucifer, cel care a fost odată cel mai strălucitor dintre îngeri? Căderea lui este tentația care ne apare tuturor. În permanență ni se cere să fim conștienți din punct de vedere moral, pentru că, altfel, cădem sub influența părții întunecate din noi.

De curând, un membru din publicul pe care l-am avut în Minneapolis și care urmărea cu atenție conferința pe care eu o țineam despre umbră, m-a întrebat: „Oare nu turnăm vin vechi în burdufuri noi?", amintindu-mi astfel de natura perenă a lucrării asupra umbrei.

„Ba da", am răspuns eu, oarecum surprinsă de conexiunea pe care a făcut-o. „Latura întunecată este o parte a tuturor tradițiilor noastre religioase. Dar noi avem permanentă nevoie de burdufuri noi și de un limbaj nou care să fie contemporan cu oamenii care ascultă predicile. „Da, e adevărat", am repetat, „lucrarea asupra umbrei este vin vechi".

Persoana care m-a întrebat, mi-a amintit de mulți clienți care, în decursul anilor, s-au confruntat cu umbra lor la mine în cabinet. Fiecare generație are nevoie de moduri noi de exprimare, atunci când vorbesc despre fenomenul umbrei - atât umbra pozitivă, cât și umbra negativă. Întunecat nu înseamnă numai ceva negativ; el se referă la ceva care se găsește în afara luminii conștiinței noastre lucide.

Umbra - termen creat de către C.G.Jung, care desemnează acea latură din noi înșine care se află în subconștientul nostru personal. Umbra este ființa inferioară din noi, tot ceea ce ne rușinează, tot ceea ce dorim să ascundem și care reprezintă toate dorințele și emoțiile ce nu se încadrează în idealul nostru de personalitate. Jung spune că nu există umbră fără soare și nici umbra fără lumina conștiinței. *Umbra* este inevitabilă și, fără ea, suntem incompleți. N.T.

Faza inițială a sfatului terapeutic este o confesiune și - ca în multe dintre situațiile tradiționale de confesiune și spovedanie - noi auzim despre eșecuri și greșeli, despre cum a ajuns persoana respectivă la o situație de care-i pare rău, sau că nu a fost în stare să-și realizeze propriul potențial pozitiv. Suntem puși în fața situației de a oferi realitate și înțeles lucrurilor care-l frământă pe un pacient, să-l ajutăm să devină mai conștient de părțile din el însuși pe care și le neagă.

Cel mai mare păcat poate fi viața netrăită.

În acel moment în Minnesota, mi-am amintit de ceea ce scria eminentul psiholog elvețian C. G. Jung în cartea sa din 1937, *Psihologie și Religie,* și anume că „pentru a ajunge să înțelegem problemele religioase, probabil că, tot ceea ce ne mai rămâne de făcut astăzi, este să le abordăm din punct de vedre psihologic. Din acest motiv, eu iau aceste gânduri-formă care au devenit fixe din punct de vedere istoric, încerc să le topesc din nou și să le torn în matrițele experienței imediate".

Conceptul umbrei este o astfel de matriță. Este un mod de a simboliza prin limbaj partea de personalitate pe care nu ne-o asumăm și de a-i da realitate; este un mijloc de a deveni conștienți de părțile necunoscute din noi și de a vorbi despre ele. Umbra se referă la toată acea parte din noi care se modifică în mod conștient și se schimbă în lumina conștienței ego-ului nostru, la acele aspecte ale sinelui de care nu reușim să devenim responsabili în mod conștient. Ca indivizi și ca membri ai unei anumite culturi și civilizații, noi în mod continuu selectăm și dăm naștere la experiență, creând un ideal al sinelui și al lumii bazat pe ego. Cu cât căutăm mai mult lumina, cu atât Umbra devine mai densă.

Umbrei i-am dat multe denumiri: latura întunecată, alter ego, sinele inferior, celălalt, dublul, geamănul întunecat, sinele pe care nu ni-l asumăm, sinele reprimat, id. Vorbim despre întâlnirea cu demonii noștri, despre lupta cu diavolul (*diavolul m-a determinat să fac așa ceva!),* despre coborârea în lumea de dedesubt, despre noaptea întunecată a sufletului, despre criza de la mijlocul vieții.

Umbra începe o dată cu emanciparea timpurie al lui „Eu" din marea conștiență unitară din care am venit cu toții. Construirea umbrei se desfășoară în paralel cu dezvoltarea ego-ului. Ceea ce nu concordă cu idealul nostru de ego în plină dezvoltare - cu imaginea noastră idealizată a sinelui,

reîntărită în mod individual prin familie și cultură - devine umbră. Poetul și scriitorul Robert Bly* numește umbra - „sacul lung pe care-l târâm în spatele nostru". „Până la 20 de ani ne petrecem viața hotărând ce părți din noi înșine să punem în acel sac", spune Bly „iar restul vieții ni-l petrecem încercând să le scoatem de acolo".

„Ce preferi să fii, întreg sau bun?", a întrebat Jung, cel care a imaginat termenul poetic de umbră și a modelat acest concept ca să se potrivească epocii noastre. Jung a acordat o atenție specială lucrării de integrare a umbrei, sugerând că aceasta era o inițiere în viața psihologică - partea de ucenicie, după cum o numea el - o conștientizare esențială pentru realizarea noastră de sine. „A-ți da seama de umbră este o problemă eminamente practică", spunea el „care n-ar trebui să se transforme într-o activitate intelectuală, deoarece ea are foarte mult înțelesul unei suferințe și a unei pasiuni care implică întreaga persoană".

După cum descrie foarte clar Debbie Ford în această carte, a lucra asupra umbrei se referă la un proces continuu de depolarizare și echilibrare, de vindecare a prăpastiei dintre cunoașterea conștientă a sinelui și tot ceea ce suntem sau am putea fi. Ca și practica numită „Calea de Mijloc" din budism, integrarea umbrei ne oferă o conștiență unificatoare, care ne permite să reducem potențialul inhibant sau distructiv al umbrei, eliberând energiile închise ale vieții, care ar putea fi încarcerate în pretențiile și posturile necesare pentru a ascunde ceea ce nu putem accepta despre noi înșine. Lucrarea de față oferă beneficii care trec mult dincolo de binele personal și care pot opera pentru cel mai mare bine colectiv. Dacă putem să echilibrăm tensiunile ce apar în propria noastră grădină, efectele vor trece dincolo de gard, în câmpiile întregului pământ.

Nu trebuie să tratăm cu ușurință o carte despre umbră. Ea este un dar obținut cu greu, o comoară smulsă de la zei, adesea cu un uriaș sacrificiu eroic. O carte despre umbră nu se adresează doar minții noastre, ci este cel mai bine înțeleasă de către inimile și imaginația noastră.

* Robert Bly, poet, câștigător al premiului național pentru poezie. A scris *Iron John, și The Maiden King* împreună cu Marion Woodman. În aceste opere, cât și în conferințele lor, sunt preocupați de partea întunecată din noi, cât și de conceptele lui Freud și Jung. Cu ajutorul lor, oamenii trec acum de la înțelegere literală, la una psihologică și apoi la cea mitologică. N.T.

Partea întunecată a căutătorilor de lumină este vin vechi în burdufuri noi. El a păstrat un gust și un buchet plăcut. Prezentarea este contemporană, un proces de integrare a umbrei adecvat timpurilor noastre. Ar trebui să urmăm sfatul lui Debbie Ford și, acum, când pornim la drum, să oferim lucrarea asupra propriei noastre umbre ca pe o ofrandă adusă părții celei mai înalte din noi: dragostei, compasiunii, misiunii inimii. Așa cum ne amintește spiritul înțelept al lui *I Ching,* sau *Cartea Schimbărilor:*

Numai atunci când avem curajul
de a privi lucrurile în față, exact așa cum sunt,
fără nici o autoamăgire sau iluzie,
doar atunci, din tot ceea ce se întâmplă
va ieși o lumină,
prin care poate fi recunoscută
calea spre biruință.

I Ching
Hexagrama 5, Hsu
Așteptarea (Hrană)

Cuvânt înainte

Pe vremea când eram copil, nu mă plăceam foarte tare. De fapt, erau momente când detestam faptul că sunt eu. Mă credeam singura persoană din lume atât de incapabilă de a-mi face prieteni și atât de ridiculizată de către grupul de băieți în care căutam cu disperare - și uneori fără rezultat - să intru.

Lucrurile nu s-au schimbat foarte mult nici când m-am mai maturizat. Da, credeam că viața mea o să ia un curs nou. M-am mutat chiar într-un oraș nou, unde nu mă cunoștea nimeni, unde nimeni nu știa nimic despre tendințele mele din copilărie de a mă lăuda foarte tare, ca o compensare a faptului că nu aveam respect față de mine însumi. Nimeni nu mai vedea ceea ce adulții din copilăria mea numeau „atitudinea mea zănatică" și nimeni nu mai știa despre obiceiul meu de „a intra cu impetuozitate", umplând camera cu prezența mea - în așa măsură, încât toți ceilalți simțeau că nu mai au spațiu în care să se desfășoare. Inepțiile mele sociale nu mai puteau fi descoperite.

Ei bine, am descoperit că mutatul dintr-un loc în altul nu m-a ajutat cu nimic. M-am luat pe mine însumi cu mine.

Apoi, într-o zi, mă aflam într-un lăcaș de desăvârșire a evoluției spirituale și am fost prezentat angajaților din departamentul unde urma să lucrez. Administratoarea clădirii a spus ceva ce nu voi uita niciodată.

„Tot ceea ce voi numiți defecte ale voastre, tot ceea ce nu vă place la voi înșivă, sunt cele mai mari calități pe care le aveți", a apus ea. „Ele sunt, pur și simplu, supra-amplificate. Ați dat volumul prea tare, asta-i tot. Dați puțin mai încet. În curând, voi - și toți ceilalți - vă veți vedea slăbiciunile ca fiind punctele voastre tari, aspectele "negative" ca fiind "pozitive". Ele vor deveni instrumente minunate, gata să acționeze în favoarea voastră, mai degrabă decât împotriva voastră. Tot ceea ce aveți de făcut

este să învățați să apelați la aceste trăsături de personalitate, în cantități care sunt potrivite momentului. Apreciați cât de mult e necesar din minunatele voastre calități și nu dați mai mult decât atât."

M-am simțit ca și când aș fi fost lovit de trăsnet. Nu mai auzisem niciodată asemenea lucruri. Cu toate acestea, știam în mod instinctiv că era adevărat. Lăudăroșenia mea nu era altceva decât încredere în sine mult prea amplificată. Ceea ce oamenii numeau, în tinerețea mea, „atitudine zănatică" sau „prostească", nu era nimic altceva decât spontaneitate și gândire pozitivă - supra-amplificate. Iar intrarea mea impetuoasă era doar calitatea mea de conducător, dexteritatea mea verbală și dorința mea de a merge până la capăt - toate trei exprimate mult prea zgomotos.

Mi-am dat seama că toate aceste aspecte ale ființei mele erau calități pentru care fusesem uneori lăudat.

Nu e de mirare că nu mai știam ce să cred!

Doar în acel moment, când m-am uitat la „latura de umbră" și am văzut clar de ce alții au numit uneori toate acestea drept comportamente „negative", am văzut și darul care se afla în fiecare dintre ele. Tot ceea ce aveam de făcut era să folosesc aceste comportamente în mod diferit. Să nu le reprim, ci să mi le asum. Și, pur și simplu, să le folosesc în mod diferit.

Acum am ajuns să înțeleg ce importanță extraordinară are să-mi trăiesc viața, fiind în întregimea ființei mele. Adică, să-mi dau voie ca, în primul rând să observ și apoi să pun la un loc - într-un întreg grandios - toate aspectele lui cine sunt - atât acelea pe care eu și alții le-am numit „pozitive", cât și acelea pe care eu și alții le-am numit „negative".

Cu ajutorul acestui procedeu m-am împrietenit, în sfârșit, cu mine însumi. Dar, vai! ce mult timp mi-a trebuit ca să ajung aici! Și cât de scurt ar fi fost întregul proces, dacă aș fi cunoscut gândirea profundă și înțelepciunea minunată ce se află în această carte scrisă de Debbie Ford.

Citiți această carte cu grijă. Citiți-o o dată, mai citiți-o o dată. Apoi, citiți-o a treia oară, ca să fiți siguri. Și faceți exercițiile pe care le sugerează. Vă îndemn să o faceți!

Vă îndemn, iarăși și iarăși!

Dar să nu citiți cartea și să nu faceți exercițiile, dacă nu doriți ca viața voastră să se schimbe. Puneți cartea jos chiar în clipa asta. Așezați-o pe raftul cel mai de sus al bibliotecii voastre, acolo unde nu veți ajunge

niciodată la ea. Sau dați-o unui prieten. Pentru că este absolut imposibil să trăiți experiența acestei cărți, fără să trăiți, de asemenea, și experiența unei modificări în viața voastră.

Cred în a trăi o viață de totală limpezime. Aceasta înseamnă transparență deplină. Nimic nu este ascuns, nimic nu este negat. Nici măcar acea parte din mine însumi la care n-am vrut să mă uit - și cu atât mai puțin să o recunosc. Dacă veți fi de acord cu mine că transparența este cheia către autenticitate și că autenticitatea este ușa către Sinele vostru Adevărat, atunci îi veți mulțumi lui Debbie Ford din adâncul ființei voastre pentru această carte. Asta, deoarece ea vă va conduce la o ușă dincolo de care veți găsi bucurie veșnică, pace interioară și un loc extrem de vast de iubire de sine; în sfârșit, veți găsi locul în care să-i iubiți fără condiții pe ceilalți.

Și, o dată cu începutul acestui ciclu, vă veți schimba nu numai viața voastră, ci veți începe, cu adevărat, să schimbați lumea.

Neale Donald Walsch
Ashland, Oregon
Martie 1998

Capitolul 1

Lumea din afară, Lumea dinăuntru

Majoritatea dintre noi am pornit pe cărarea evoluției personale, deoarece, la un moment dat, greutatea durerii devine prea mare ca să o mai putem suporta. *Partea întunecată a căutătorilor de lumină* este o carte despre demascarea acelui aspect din noi înșine care ne distruge relațiile, ne omoară spiritul și ne împiedică să ne îndeplinim visele. Este ceea ce psihologul Carl Jung a numit **umbra.** Ea conține toate acele părți din noi înșine pe care am încercat să le ascundem sau să le negăm. Ea conține acele aspecte întunecate despre care noi credem că sunt de neacceptat de către familiile noastre, de prieteni și - cel mai important dintre toate - de către noi înșine. Partea întunecată este băgată adânc în conștiința noastră, ascunsă de noi înșine și de alții. Mesajul pe care-l căpătăm din acest loc ascuns e simplu: ceva nu este în regulă cu mine. Nu e bine ce se întâmplă. Nu sunt demn de a fi iubit. Nu merit nimic. Nu sunt vrednic.

Mulți dintre noi cred aceste mesaje. Credem că, dacă privim destul de atent ceea ce se găsește adânc înăuntrul nostru, găsim ceva oribil. Ne abținem din răsputeri să privim într-acolo, de frică de a nu descoperi pe cineva cu care nu putem conviețui. Ne este frică de noi înșine. Ne e frică de orice gând și sentiment pe care ni le-am reprimat vreodată. Mulți dintre noi suntem atât de orbiți, încât nu mai putem vedea frica decât ca pe o reflecție. O proiectăm asupra lumii, asupra familiilor noastre, asupra prietenilor și asupra străinilor. Frica noastră este atât de profundă, încât singurul mod prin care putem să luăm legătură cu ea este fie prin a o ascunde, fie prin a o nega. Devenim mari impostori, care ne păcălim pe noi înșine și pe ceilalți - ne pricepem atât de bine la asta, încât uităm cu adevărat că purtăm

niște măști, pentru a ne ascunde sinele nostru autentic. Credem că suntem cei pe care-i vedem în oglindă. Credem că suntem trupurile și mințile noastre. Chiar și după ani în care relațiile, carierele, regimurile de slăbire și visele noastre au eșuat, continuăm să inhibăm aceste mesaje interne tulburătoare. Ne spunem nouă înșine că totul este în regulă și că lucrurile vor sta din ce în ce mai bine. Ne punem ochelari negri pe ochi și dopuri în urechi, pentru a păstra în viață poveștile pe care le-am creat. Nu e bine ce se întâmplă cu mine. Nu sunt demn de a fi iubit. Nu merit nimic. Nu sunt vrednic.

În loc de a încerca să ne inhibăm umbrele, trebuie să dăm pe față, să ne asumăm și să acceptăm chiar acele lucruri pe care ne este cel mai frică să le privim în față. Prin „a asuma", înțeleg *a recunoaște* că o calitate îți aparține. „Umbra este cea care deține cheia problemei", spune învățătorul spiritual și scriitorul Lazaris. „Umbra deține, de asemenea, secretul schimbării, schimbare care te poate afecta la nivelul celulei, schimbare care-ți poate afecta chiar și ADN-ul." Umbrele noastre dețin esența lui cine suntem. Ele dețin cele mai prețioase daruri pe care le avem. Privind în față aceste aspecte ale noastre înșine, devenim liberi să trăim experiența totalității noastre glorioase: binele și răul, întunericul și lumina. Numai prin acceptarea în întregime a lui cine suntem, ne putem câștiga libertatea de a alege ce facem în această lume. Atâta timp cât continuăm să ne ascundem, să ne prefacem și să proiectăm în afară ceea ce se află înăuntrul nostru, nu avem nici libertatea de a fi și nici libertatea de a alege.

Umbra noastră există pentru ca să ne învețe, să ne ghideze și să ne dea binecuvântarea sinelui nostru în totalitatea lui. Ea conține resursa prin care noi putem scoate la lumină și explora. Sentimentele pe care le-am înăbușit doresc cu disperare să fie integrate în noi înșine. Ele sunt nocive numai când sunt reprimate. Atunci, în momentele cele mai puțin oportune, ele pot scoate capul. Atacul lor făcut pe furiș vă va pune într-o situație dezavantajoasă în domenii de viață care, pentru voi, înseamnă foarte mult.

Viața voastră va fi transformată numai atunci când veți cădea la pace cu umbra voastră. Omida va deveni un fluture de o frumusețe care vă va tăia respirația. Nu va mai trebui să pretindeți că sunteți persoana care de fapt nu sunteți. Nu va mai trebui să dovediți că sunteți destul de buni. Când vă veți accepta cu dragoste umbra, nu va mai trebui să trăiți în frică. Descoperiți darurile pe care umbra vi le face și, în sfârșit, vă veți desfăta în

toată măreția adevăratului vostru sine. Atunci veți avea libertatea de a vă crea viața pe care v-ați dorit-o întotdeauna.

Fiecare ființă omenească se naște cu un sistem emoțional sănătos. Când ne naștem, ne iubim și ne acceptăm pe noi înșine. Nu emitem judecăți legate de care părți anume din noi înșine sunt bune și care sunt rele. Existăm în întregimea ființei noastre, trăind momentul și exprimându-ne liber. Pe măsură ce creștem, începem să învățăm de la oamenii din jurul nostru. Ei ne spun cum să ne comportăm, când să mâncăm, când să dormim - și începem să facem deosebiri. Învățăm ce comportamente ne fac să fim acceptați și care dintre ele ne fac să fim respinși. Învățăm cum să primim un răspuns prompt, sau dacă strigătul nostru rămâne fără răspuns, învățăm să avem încredere în oamenii din jurul nostru, sau să ne fie frică de ei. Învățăm consecvența sau inconsecvența. Învățăm ce calități sunt acceptabile în mediul nostru și care nu sunt. Toate acestea ne distrag de la a trăi în acest moment și ne împiedică să ne exprimăm liber.

E nevoie să ne întoarcem la experiența inocenței, care ne permite să acceptăm în fiecare moment totalitatea lui ceea ce suntem. Aici trebuie să ajungem, pentru a avea o existență omenească sănătoasă, fericită, completă. Aceasta este calea. În cartea lui Neale Donald Walsch *Conversații cu Dumnezeu,* Dumnezeu spune:

Dragostea perfectă este pentru sentiment, ceea ce albul perfect este pentru culoare. Mulți cred că albul înseamnă absența culorii. Nu este așa. El include toate culorile. Albul înseamnă toate culorile care există, combinate. Tot așa, dragostea nu este absența unei emoții (ură, mânie, desfrâu, gelozie, avariție), ci însumarea tuturor sentimentelor. Ea este suma totală. Totul adunat la un loc. Totul. *

Dragostea include totul: ea acceptă toată gama sentimentelor umane -emoțiile pe care le ascundem, emoțiile de care ne este teamă. Jung a spus odată: „prefer să fiu întreg, decât bun". Câți dintre noi nu ne-am vândut pe noi înșine - ca să fim buni, să fim plăcuți de ceilalți, să fim acceptați?

Cei mai mulți dintre noi am fost educați să credem că oamenii au

* Neale Donald Walsch, *Conversații cu Dumnezeu,* vol. I, Editura FOR YOU, 1999

calități și defecte. Pentru a fi acceptați, noi trebuie să scăpăm de defecte, sau cel puțin să le ascundem. Acest mod de a gândi apare atunci când noi începem să individualizăm - pe măsură ce începem să ne distingem degetele băgate printre stinghiile pătuțului și să ne deosebim de părinții noștri. Dar, pe măsură ce înaintăm în vârstă, ne dăm seama de un adevăr încă și mai mare - că, din punct de vedere spiritual, suntem cu toții interconectați. Suntem toți parte unul din celălalt. Din acest punct de vedere, trebuie să ne punem întrebarea dacă există cu adevărat în noi părți bune și părți rele, sau, dacă nu cumva, toate părțile sunt necesare pentru a face un întreg. Cum putem ști ce este bun, fără să știm ce este rău? Cum putem cunoaște dragostea, fără să cunoaștem ura? Cum putem cunoaște curajul, fără să cunoaștem frica.

Modelul holografic al universului ne oferă o vedere revoluționară a conexiunii între lumea interioară și lumea exterioară. Potrivit cu această teorie, fiecare bucată din univers, indiferent de cum îl tăiem felii, conține inteligența întregului. Noi, ca ființe individuale, nu suntem izolați și nu existăm la întâmplare. Fiecare dintre noi este un microcosmos care reflectă și conține macrocosmosul. „Dacă acest lucru este adevărat", spune cercetătorul în domeniul conștienței, Stanislav Grof*, „atunci fiecare dintre noi deține potențialul de a avea acces direct și imediat, prin experiență, practic la fiecare aspect al universului - extinzându-ne capacitățile mult dincolo de ceea ce putem atinge cu simțurile". Cu toții conținem, înăuntrul nostru, amprenta întregului univers. După cum spune Deepak Chopra**: „Noi nu suntem în lume, ci lumea se află înăuntrul nostru". Fiecare dintre noi posedă toate calitățile umane existente. Nu există nimic - din ceea ce putem vedea sau concepe - ce noi să nu fim, iar scopul călătoriei noastre este de a ne restaura pe noi înșine întru această întregime.

* Stanislav Grof, medic psihiatru de origine cehă, expert în cercetarea stării speciale de conștiență indusă prin substanțe psihedelice sau alte tehnici. Profesor de psihologie la Institutul de Studii Integrale din California. Scrie cărți și articole, ține conferințe și seminarii în lumea întreagă despre psihologie transpersonală. N.T.

** Deepak Chopra, medic, autor a nenumărate cărți și articole despre vindecarea trupului și a minții, vindecare ce poate fi obținută prin folosirea înțelepciunii noastre interioare, prin dragoste și tehnici speciale de meditație. Este director al Institutului Sharp pentru Potențial Uman și Medicină a Minții/Trupului din San Diego, California, oraș în care și locuiește. N.T.

Sfântul și cinicul, divinul și diabolicul, curajosul și lașul: toate aceste aspecte se află adormite înăuntrul nostru și vor acționa, dacă nu sunt recunoscute și integrate în psihicul nostru. Mulți dintre noi suntem înspăimântați și de lumină și de întuneric. Mulți dintre noi suntem înspăimântați să privim înăuntrul nostru și frica ne face să ridicăm ziduri atât de groase, încât să nu ne mai amintim cine suntem cu adevărat.

Partea întunecată a căutătorilor de lumină se referă la modul în care să acționăm ca să trecem prin aceste ziduri și să dărâmăm barierele pe care le-am construit ca să privim - poate pentru prima dată - la cine suntem și ce facem noi aici. Această carte vă va duce într-o călătorie care va schimba modul în care vă vedeți pe voi înșivă, pe alții și lumea întreagă. Vă va conduce spre a vă deschide inima și a o umple cu venerație și compasiune pentru propria voastră umanitate. Poetul persan Rumi* a spus: „Doamne, când vă veți vedea propria voastră frumusețe, veți deveni un idol pentru voi înșivă". În aceste pagini vă ofer un proces de descoperire a frumuseții sinelui vostru autentic.

Jung a fost primul care a folosit termenul „umbră" cu referire la acele părți ale personalității noastre care au fost respinse din cauza fricii, a ignoranței, a rușinii sau a lipsei de dragoste. Explicația de bază dată umbrei a fost simplă: „umbra este persoana care ai prefera să nu fii". El credea că integrarea umbrei va avea un impact profund, dându-ne nouă posibilitatea de a redescoperi o sursă mai profundă a propriei noastre vieți spirituale. „Pentru a face acest lucru", a spus Jung „suntem obligați să ne luptăm cu răul, să ne confruntăm cu umbra, să integrăm diavolul. Nu avem de ales."

*Mevlana Jalaluddin Rumi, s-a născut în 1207 în Afganistan, într-o familie persană de intelectuali. S-a stabilit în Turcia și a predat științe religioase. A fost îndrumat pe calea credinței mistice de către un derviș rătăcitor, Shamsuddin din Tabriz, la a cărui moarte a scris volumul de poezie și muzică „Divani Samsi Tabriz. A mai scris o uriașă lucrare didactică ..Mathnawa", cât și o culegere de discursuri „Fihi ma Fihi", pentru a-i introduce pe discipolii lui în metafizică. Ideea de bază în opera lui Rumi este dragostea absolută față de Dumnezeu. A murit pe 17 decembrie, 1273, zi care este sărbătorită și acum de către dervișii Mevlevi. Numele lui Rumi este sinonim cu ideea de dragoste și zbor estatic înspre infinit. El este unul dintre marii maeștri spirituali și genii ale omenirii și este fondatorul ordinului religios Mevlevi Sufi al dervișilor dansatori, al căror scop final este să se unească cu divinul. Influența sa asupra gândirii, literaturii și tuturor formelor de exprimare estetică ale lumii islamice este enormă. N.T.

Trebuie să intrați în întuneric, pentru a aduce afară lumina din voi. Când ne inhibăm orice sentiment sau impuls, inhibăm, de asemenea, opusul lui polar. Dacă ne negăm urâțenia, ne micșorăm frumusețea. Dacă ne negăm frica, ne minimalizăm curajul. Dacă ne negăm lăcomia, ne reducem în același timp și generozitatea. Măreția noastră deplină este mai mult decât ne putem imagina vreodată majoritatea dintre noi. În cazul în care credeți că avem amprenta întregii umanități înăuntrul nostru - ceea ce se și întâmplă - atunci trebuie să fiți capabili de a fi cea mai măreață persoană pe care ați admirat-o vreodată și, în același timp, capabili de a fi cea mai rea persoană pe care v-ați imaginat-o vreodată. Această carte se referă la modul de a cădea la pace cu toate aceste aspecte, uneori contradictorii, ale sinelui vostru.

Prietenul meu, Bill Spinosa, un șef de seminar din Centrul de Educație Landmark, spune: „Lucrul cu care nu poți *exista* împreună - nu te lasă *să exiști"*. Trebuie să învățați cum să-i oferiți întregului cine sunteți permisiunea de a exista. Dacă vreți să fiți liberi, trebuie să fiți în stare „să existați". Aceasta înseamnă că trebuie să încetați de a vă mai judeca. Trebuie să ne iertăm pentru faptul că suntem ființe umane. Trebuie să ne iertăm pentru faptul că suntem imperfecți. Asta, deoarece atunci când ne judecăm pe noi înșine, în mod automat îi judecăm pe alții. Iar ceea ce le facem altora, ne facem nouă înșine. Lumea este o oglindă a sinelui nostru interior. Atunci când putem să ne acceptăm și să ne iertăm pe noi înșine, în mod automat îi acceptăm și îi iertăm pe alții. Aceasta a fost o lecție dură, pe care eu am învățat-o foarte greu.

Cu treisprezece ani în urmă, m-am trezit pe podeaua de marmură rece a băii mele. Trupul mă durea și respirația îmi mirosea urât. Mai trecuse o noapte de petreceri și droguri și apoi, bineînțeles, de stare de rău. Când m-am ridicat și m-am privit în oglindă, am știut că nu mai puteam continua în felul acesta. Aveam douăzeci și opt de ani și încă mai așteptam ca cineva să vină și să facă ceva pentru mine. Dar, în dimineața aceea, mi-am dat seama că nu o să vină nimeni. Nu o să vină nici mama, nici tata și nici prințul meu pe cal alb. Eram la o răscruce în privința dependenței mele de droguri. Știam că, foarte curând, va trebui să aleg între viață și moarte. Nimeni altcineva nu putea face această alegere în locul meu. Nimeni altcineva nu putea să-mi ia durerea. Nimeni altcineva nu putea să mă

ajute, până când nu mă ajutam eu însămi. Femeia din oglindă m-a șocat. Mi-am dat seama că habar nu aveam cine era. Era ca și când aș fi văzut-o pentru prima dată. Obosită și speriată, am întins mâna după telefon și am cerut ajutor.

Viața mea s-a schimbat în mod drastic. În dimineața aceea am hotărât să mă fac bine, indiferent de cât de mult va dura. După ce am terminat un program de tratament de douăzeci și opt de zile, am pornit într-o odisee de a mă vindeca pe dinăuntru și pe din afară. Mi se părea o sarcină enormă, dar știam că nu aveam de ales. După cinci ani și aproximativ 50.000 de dolari cheltuiți, eram o cu totul altă persoană. Îmi vindecasem dependențele, îmi schimbasem prietenii și îmi modificasem criteriile de valori. Dar, când stăteam liniștită în meditație, mai găseam încă părți din mine însămi care nu erau în regulă, părți de care voiam să scap. Problema mea era că încă mă uram pe mine însămi.

Pare de neconceput că cineva poate să meargă timp de unsprezece ani la grupuri de terapie și la tot felul de tratamente, să consulte hipnotizatori și acupunctori, să trăiască experiența renașterii, să sară de pe munți, să urmeze seminarii transformaționale, să meargă la mănăstiri budiste și Sufi, să citească sute de cărți, să asculte casete de vizualizare și meditație și încă să urască o parte din cine este. Atâta timp, atâția bani - și știam că treaba mea încă nu fusese îndeplinită.

Apoi, în cele din urmă, s-a întâmplat ceva. Am fost la un seminar intensiv de practică a conducerii, condus de o femeie pe nume Jan Smith. În mijlocul seminarului, stăteam în fața grupului și vorbeam când, dintr-o dată, Jan s-a uitat la mine și a spus: „Ești o scârbă". Mi-a stat inima. De unde știa? Eu știam că eram o scârbă, dar încercam cu disperare să scap de această parte din mine însămi. Mă străduisem din greu să fiu drăgălașă și generoasă, pentru a compensa această trăsătură cumplită. Apoi, fără să pună patimă, Jan m-a întrebat de ce uram această parte din mine însămi. Simțindu-mă mică și proastă, i-am spus că aceasta era partea din mine care-mi provoca cea mai mare rușine. I-am spus că faptul că eram o scârbă nu mi-a adus decât durere - mie și celorlalți. Atunci, Jan a spus: „Ceea ce nu-ți asumi, pune stăpânire pe tine".

Am putut vedea felul în care faptul că eram o scârbă pusese stăpânire pe mine, eram tot timpul îngrijorată din cauza asta, dar tot nu voiam

să-mi asum această caracteristică. „Ce e bun în faptul de a fi o scârbă?", m-a întrebat ea. Pe cât îmi puteam da eu seama, nu era nimic bun în asta. Apoi, ea mi-a spus: „Dacă ar fi să-ți construiești o casă, iar constructorii ți-ar cere prea mult și ar întârzia peste termenul stabilit, crezi că te-ar ajuta dacă ai fi scârboasă cu ei?" Bineînțeles că am spus, da. „Când trebuie să returnezi o marfă stricată, crezi că te ajută să fii o mică scârbă?" Bine-înțeles că am spus, da. Jan m-a întrebat dacă nu-mi dădeam seama că a fi o scârbă era uneori nu numai o calitate folositoare, ci și foarte importantă, dacă voiam să fac în așa fel încât treaba să meargă. Dintr-o dată, această parte din mine însămi - pe care mă străduiam cu disperare să o ascund, să o neg și să o inhib - a fost eliberată. Întregul meu trup se simțea altfel. Era ca și când aș fi aruncat de pe umeri o greutate de o sută de kilograme. Jan îndepărtase acest aspect despre mine însămi și mi-a arătat că el era un dar, că nu era ceva de care să-mi fie rușine. Dacă îi dădeam voie să existe, nu trebuia să-l elimin. Eram capabilă să-l folosesc, în loc ca el să mă folosească pe mine.

După acea zi, viața mea nu a mai fost aceeași. O altă bucățică din puzzle-ul de vindecare fusese pusă la loc. „Persistă lucrurile cărora le opui rezistență". Auzisem această frază de nenumărate ori, dar niciodată nu-i înțelesesem pe deplin profunzimea. Rezistând „scârbei" din mine, am ținut-o încuiată acolo. În clipa în care am accepta-o și i-am văzut darul, am relaxat rezistența și ea nu a mai avut nici o importanță pentru mine. A devenit o parte naturală și sănătoasă din cine sunt eu. Acum nici măcar nu mai e nevoie să fiu o scârbă, dar dacă situația o cere - ceea ce în lumea asta se întâmplă uneori - pot folosi această calitate ca să-mi port de grijă.

Acest procedeu mi s-a părut miraculos. Am făcut o listă cu toate părțile din mine însămi pe care nu le plăceam și m-am străduit să găsesc darul care se află în ele. De îndată ce am fost în stare să văd valoarea pozitivă și negativă a fiecărui aspect din mine însămi, am fost în stare să las garda jos și să permit acestor părți să existe liber. Mi-a devenit clar că procesul nu înseamnă să ne debarasăm de lucrurile care nu ne plac în noi înșine, ci să descoperim latura pozitivă a acestor aspecte și să o integrăm în viețile noastre.

Această carte este un ghid în călătoria voastră. Ea conține ideile principale dintr-un curs pe care l-am conceput de-a lungul anilor, pentru ca

să vă ajut să vă dezvăluiți, să vă asumați și să vă acceptați umbra. Voi începe prin a defini în mod detaliat umbra și a-i explora natura și efectele. Apoi, voi examina fenomenul esențial al umbrei - proiecția - prin care negăm părți cruciale din noi înșine, dându-le de-o parte. După ce vom lua în considerare o nouă paradigmă pentru a înțelege viața noastră interioară și exterioară - modelul holografic al universului - putem începe să acționăm, aplicând ceea ce am învățat, pentru a dezvălui fețele ascunse ale părții noastre întunecate. Atunci vom porni în procesul de asumare și reluare a responsabilității pentru calitățile umbrei noastre, învățând instrumente specifice pentru a ne accepta umbra și a-i descoperi darurile, cât și cum să ne luăm înapoi puterea pe care am avut-o asupra unor părți din noi înșine pe care le-am dat altora. În cele din urmă, vom explora modalitățile prin care putem să ne iubim și să ne îngrijim pe noi înșine, cât și instrumente practice pentru a ne manifesta visele și a crea o viață care merită să fie trăită.

Mulți dintre noi am petrecut prea mult timp căutând lumina și negăsind nimic altceva decât și mai mult întuneric. „Nu devii iluminat, închipuindu-ți imagini de lumină", a spus Jung „ci conștientizând întunericul". *Partea întunecată a căutătorilor de lumină* vă va ghida pe drumul vostru înspre dezvăluirea, asumarea și acceptarea umbrei voastre. Cartea vă va da cunoașterea și instrumentele pentru a scoate în afară ceea ce se află înăuntrul vostru. Vă va ghida pentru a vă recâștiga puterea, creativitatea, strălucirea și visele. Vă va deschide inima către voi înșivă și către ceilalți și va modifica pentru totdeauna relațiile voastre cu lumea.

Capitolul 2

În căutarea umbrei

Umbra are multe fețe: înfricoșătoare, lacomă, furioasă, răzbunătoare, răutăcioasă, egoistă, manipulatoare, leneșă, dominatoare, ostilă, urâtă, fără valoare, meschină, cârtitoare, slabă, care critică ... și lista poate continua. Partea întunecată din noi acționează ca un depozit pentru toate aceste aspecte de neacceptat din noi înșine - toate lucrurile despre care pretindem că nu suntem și toate aspectele care ne fac să ne fie jenă. Acestea sunt fețele pe care nu vrem să le arătăm lumii și fețele pe care nu vrem să ni le arătăm nouă înșine.

Tot ceea ce urâm, căruia îi opunem rezistență, sau ce nu ne asumăm în privința noastră înșine, capătă viață proprie, subminând capacitatea noastră de autoevaluare. Când ajungem față în față cu partea întunecată din noi, prima tendință pe care o avem este să plecăm, iar a doua este să ne târguim cu ea ca să ne lase în pace. Mulți dintre noi și-au risipit o mare cantitate de timp și bani, în efortul de a face exact acest lucru. Ironia este că trebuie să acordăm cea mai mare atenție tocmai acestor aspecte ascunse, pe care le-am respins. Când închidem undeva acele părți din noi înșine care nu ne plac - fără să știm, sigilăm comorile noastre cele mai prețioase. Ele sunt ascunse acolo unde ne-am aștepta cel mai puțin să le găsim. Ele sunt ascunse în întuneric.

Aceste comori încearcă cu disperare să iasă afară, să le dăm atenție, dar noi ne încăpățânăm să le împingem înapoi. Ca niște uriașe mingi ținute sub apă, aceste aspecte ies la suprafață, ori de câte ori nu mai sunt apăsate. Atunci când alegem să nu permitem unor părți din noi înșine să existe, suntem forțați să cheltuim cantități uriașe de energie fizică pentru a nu le lăsa să iasă la suprafață.

Poetul și autorul Robert Bly descrie umbra ca pe un sac invizibil pe care fiecare dintre noi îl cară în spate. Pe măsură ce creștem, noi punem în sac fiecare aspect din noi înșine care nu este acceptat de familiile și prietenii noștri. Bly crede că noi ne petrecem primele decade din viața noastră umplându-ne sacul, iar restul vieții încercăm să scoatem tot ceea ce am pus în el, străduindu-ne să ne ușurăm povara.

Majorității oamenilor le este teamă să se confrunte și să-și accepte propriul întuneric, dar acolo, chiar în acel întuneric, veți găsi fericirea și împlinirea după care tânjiți. Când vă luați un răgaz pentru a vă descoperi întregul sine, deschideți ușa înspre adevărata iluminare. Una dintre capcanele uriașe ale Epocii Informaționale este sindromul „chestia asta o știu deja". A ști ne împiedică adesea să trăim o experiență cu inima. A lucra cu umbra nu este o activitate intelectuală; ea este o călătorie de la cap spre inimă. Mulți dintre cei care se află pe calea spre autodesăvârșire cred că ei au încheiat procesul, dar, de fapt, nu vor să vadă adevărul despre ei înșiși. Mulți dintre noi tânjim să vedem lumina și să trăim în frumusețea sinelui nostru superior, dar încercăm să facem acest lucru fără să integrăm totalitatea a ce înseamnă noi înșine. Noi nu putem avea experiența deplină a luminii, fără să cunoaștem întunericul. Partea întunecată este cea care păzește trecerea spre adevărata libertate. Fiecare dintre noi trebuie să vrea în permanență să exploreze și să scoată la lumină acest aspect al sinelui. Fie că vă place, fie că nu vă place - dacă sunteți oameni, aveți o umbră. Dacă nu o puteți vedea, întrebați-i pe membrii familiei voastre, sau pe cei cu care lucrați. Ei o să v-o arate. Noi credem că măștile pe care le purtăm ne ascund sinele nostru interior, dar, orice refuzăm să recunoaștem în privința noastră înșine, scoate capul și se face cunoscut atunci când te aștepți cel mai puțin.

A accepta un aspect din tine însuți, înseamnă a-l iubi - a-i permite să coexiste împreună cu toate celelalte aspecte, nedându-i o importanță mai mare sau mai mică decât oricărei alte părți din tine însuți. Nu este suficient să spui: „știu că am totul sub control". Trebuie să vezi ce poți învăța de la acest aspect, ce dar îți aduce el și atunci trebuie să fii capabil să-l privești cu venerație și compasiune.

Trăim cu impresia că, pentru ca ceva să fie divin, trebuie să fie perfect. Greșim. De fapt, adevărul este exact opusul. A fi divin înseamnă a fi

întreg - și a fi întreg înseamnă a fi totul: pozitivul și negativul, binele și răul, sfântul și diavolul. Când ne acordăm răgazul de a ne descoperi umbra și darurile ei, înțelegem ce a vrut Jung să spună prin: „Aurul se află în întuneric". Fiecare dintre noi trebuie să descopere acel aur, pentru a ne reuni cu sinele nostru sacru.

Când eram copil, mi s-a spus că pe lume există două feluri de oameni; buni și răi. Așa cum fac cei mai mulți dintre copii, mă străduiam să-mi arăt calitățile și mă chinuiam foarte tare să-mi ascund defectele. Doream cu disperare să scap de toate acele părți din mine însămi pe care mama, tata, sora mea și fratele meu le considerau de neacceptat. O dată cu trecerea timpului, în viața mea au apărut mai mulți oameni - fiecare cu părerea lui - și mi-am dat seama că erau din ce în ce mai multe lucruri din mine însămi pe care trebuia să le ascund.

Adesea, noaptea, stăteam trează, încercând să-mi dau seama de ce eram o fetiță așa de rea. Cum era cu putință să fiu blestemată cu atât de multe defecte groaznice? Îmi făceam griji și în privința surorii și fratelui meu, care aveau și ei multe defecte de îndreptat - toți dădeam de bucluc, ori de câte ori vreunul dintre noi manifesta o astfel de trăsătură. Mi se spunea că oamenii din închisoarea orașului erau acolo, deoarece aveau defecte care le-au adus necazuri. Voiam să fiu sigură că n-o să-mi sfârșesc viața, privindu-mi familia și prietenii printre gratii. Așa că, încă de timpuriu m-am gândit că, cel mai bun mod prin care mă puteam face acceptată de către ceilalți, era să ascund aceste părți nedorite din mine însămi - ceea ce însemna, de multe ori, a minți. Visul meu era să devin perfectă, pentru ca să fiu iubită. Prin urmare, mințeam dacă nu mă spălam pe dinți, mințeam dacă mâncam mai multe prăjituri decât îmi era porția, mințeam dacă mă băteam cu sora mea, iar când aveam trei sau patru ani, nici măcar nu-mi dădeam seama că mințeam, deoarece începusem deja să mă mint pe mine însămi.

Mi s-a spus: nu fi nervoasă, nu fi egoistă, nu fi răutăcioasă, nu fi lacomă. *Nu fi* a fost mesajul pe care mi l-am așezat adânc în mine. Am început să cred că eram o ființă rea, deoarece, uneori, eram răutăcioasă și, uneori, eram nervoasă și, uneori, doream toate prăjiturile. Credeam că, pentru a supraviețui în familie și lume, trebuia să scap de toate aceste impulsuri. Ceea ce am și făcut. Încetul cu încetul, le-am împins atât de departe în străfundul conștiinței mele, încât am uitat complet că se aflau acolo.

Aceste „defecte" au devenit umbra mea. Și, cu cât înaintam în vârstă, cu atât le împingeam mai departe.

Când am devenit adolescentă, ascunsesem atât de mult din mine însămi, încât eram ca o bombă cu ceas care aștepta să explodeze în fața oricui îi apărea în cale. O dată cu aceste așa-numite defecte, am împins adânc și toate opusurile lor pozitive. Nu puteam trăi niciodată experiența de a fi frumoasă, deoarece îmi petreceam atât de mult timp încercând să-mi ascund urâțenia. Nu mă puteam simți niciodată bine când eram generoasă, deoarece aceasta era doar o mască ce-mi acoperea lăcomia. Mințeam în privința lui cine sunt și mă mințeam în privința a ceea ce eram capabilă să realizez. Am pierdut accesul la tot ce însemna cine sunt eu.

Din cauza faptului că mă străduiam atât de tare să închid totul în mine, nu aveam răbdare cu alții care își scoteau la lumină imperfecțiunea. Am devenit intolerantă și am început să judec. Din punctul meu de vedere, nimeni nu era suficient de bun, lumea era un loc groaznic și toți cei care se aflau acolo erau în pericol. Credeam că problemele mele m-au copleșit, deoarece m-am născut într-o familie nepotrivită, aveam prieteni nepotriviți, aveam o față nepotrivită, un trup nepotrivit, trăiam într-un oraș nepotrivit și mergeam la o școală nepotrivită. În adâncul inimii mele, credeam cu adevărat că aceste circumstanțe exterioare erau cauza singurătății, a mâniei și nemulțumirii mele. Mă gândeam: „O, dacă m-aș fi născut bogată - așa cum merit de fapt - dacă aș fi locuit în Europa și m-aș fi dus la o școală de elită! Dacă aș avea îmbrăcăminte scumpă și un cont în bancă, lumea mea ar fi minunată. Toate necazurile ar dispărea".

Căzusem în capcana atât de familiară a lui „dacă". Dacă lucrurile ar sta așa, totul ar fi în regulă. Eu aș fi în regulă. Această amăgire n-a durat mult. Când imaginația a încetat să o mai ia razna, m-am confruntat cu cel mai groaznic coșmar. Am descoperit că tot ce eram ... era eu: slăbănoagă, imperfectă, din clasa de mijloc, furioasă și egoistă. Mi-au trebuit șaptesprezece ani ca să mă împac cu tot ceea ce sunt - cea foarte inteligentă și cea frumoasă, cea imperfectă și cea plină de defecte. Și, până în ziua de astăzi, încă mai am de lucru.

Motivul pentru care trebuie să lucrăm asupra umbrei este să devenim întregi. Să sfârșim suferința. Să încetăm de a ne mai ascunde pe noi înșine, de noi înșine. În momentul în care facem asta, putem înceta de a ne

mai ascunde de restul lumii. Societatea noastră nutrește iluzia că toate recompensele se duc către oamenii care sunt perfecți. Dar mulți dintre noi descoperă că a încerca să fii perfect este un lucru costisitor. Consecințele emulării „persoanei perfecte" ne pot distruge fizic, mental, emoțional și spiritual. Am lucrat cu atât de mulți oameni buni care suferă de diverse boli... dependență, depresie, insomnie și relații disfuncționale. Ei sunt oameni care nu se enervează niciodată, nu se pun niciodată pe ei înșiși pe primul loc, nu se roagă niciodată pentru ei. O parte din trupul lor e copleșit de cancer și nu știu de ce. Îngropate adânc în trupurile lor, înfundate departe în mințile lor, se află toate visele, mânia, tristețea și dorințele. Au fost educați să se pună pe ultimul loc, pentru că așa trebuie să facă un om bun. Cel mai greu lucru pentru ei este să se elibereze de această condiționare, să descopere cine sunt ei cu adevărat. Dat fiind că ei merită propria lor dragoste, ei merită iertare și compasiune și, prin urmare, merită din plin să-și exprime mânia și egoismul.

Înăuntrul nostru, noi avem fiecare trăsătură, împreună cu opusul ei polar; fiecare emoție umană și fiecare impuls. Trebuie doar să scoatem la lumină, să ne asumăm și să acceptăm cine suntem în întregimea lui, binele și răul, întunericul și lumina, puternicul și slabul, cinstitul și necinstitul. Dacă voi credeți că sunteți slabi, atunci trebuie să căutați opusul și să vă găsiți puterea. Dacă sunteți conduși de frică, trebuie să mergeți înăuntrul vostru și să vă găsiți curajul. Dacă sunteți o victimă, trebuie să-l găsiți în voi pe cel care victimizează. Aveți, prin naștere, dreptul de a fi întregi - de a avea totul. E nevoie doar de o modificare a percepției voastre, de o deschidere a inimii. Atunci când poți să-i spui celui mai profund și mai întunecat aspect din tine însuți „eu sunt acesta", atunci poți ajunge la adevărata iluminare. Nu putem accepta lumina pe deplin, până când nu acceptăm pe deplin întunericul. Am auzit că se spune că a lucra asupra umbra este calea luptătorului condus de către inimă. Ea ne duce spre un loc nou din conștiința noastră, unde trebuie să ne deschidem inimile către tot ceea ce înseamnă noi înșine și către întreaga omenire.

Într-un seminar recent, o femeie s-a ridicat plângând. Numele ei era Audrey. Se afla într-o suferință cumplită. Recunoștea că avea gânduri groaznice și îi era rușine și jenă să ni le împărtășească, deoarece, în felul acesta, noi puteam afla că era o persoană cu adevărat rea. După o discuție

lungă, a mărturisit, în cele din urmă, că își ura fiica. Era atât de necăjită, încât de-abia auzeam ce spunea. A repetat încet, iarăși și iarăși: „Îmi urăsc fiica". Toată lumea din cameră se uita la ea, unii cu compasiune, alții cu groază.

Am lucrat un timp cu Audrey, explicându-i că, dacă ceea ce simțea era ură, atunci totul era în regulă. Trebuia să accepte ura pe care o simțea față de fiica ei. Am întrebat câți oameni din sală aveau copii. Aproape toată lumea a ridicat mâna. Le-am cerut să închidă ochii și să încerce să-și amintească un moment în care era posibil să fi simțit ură pentru copiii lor. Toată lumea a descoperit cel puțin un astfel de moment. Apoi, i-am făcut să-și imagineze ce dar le putea da această ură. Unii au spus sănătate, alții au spus dragoste și alții au spus eliberarea emoției. Toți au văzut că nu aveau control asupra emoției însăși. Simțeau ură, chiar și atunci când nu voiau să o simtă.

Faptul că nu era singură a ajutat-o pe Audrey să-și dea voie să simtă ură, fără să se judece. I-am explicat că avem cu toții nevoie să urâm, pentru a cunoaște dragostea și că ura are putere numai atunci când este inhibată sau negată. Am întrebat-o pe Audrey ce s-ar întâmpla dacă și-ar accepta sentimentele de ură și ar aștepta să descopere darurile lor, în loc de a le inhiba. Era încă rușinată și stătea cu capul în jos, așa că i-am spus o poveste.

Într-o zi, doi gemeni au plecat cu bunicul lor într-o excursie. Au mers prin pădure, până când au ajuns la un grajd vechi. Când băieții și bunicul lor au intrat să vadă ce-i acolo, unul dintre băieți a început imediat să se plângă: „Bunicule, hai să ieșim de aici. Grajdul ăsta miroase a balegă de cal". Băiatul stătea lângă ușă, furios că avea balegă pe pantofii lui cei noi. Înainte ca bătrânul să răspundă, l-a văzut pe celălalt nepot alergând fericit prin boxele grajdului. „Ce cauți?", l-a întrebat el pe copil. „De ce ești așa de fericit?" Băiatul a privit în sus și a spus: „Dacă e atâta balegă de cal aici, asta înseamnă că trebuie să fie și un ponei pe undeva".

În cameră era liniște acum. Fața lui Audrey strălucea. Începea să vadă darul oferit de ura ei - poneiul - din acest aspect legat de ea însăși. Această modificare de percepție i-a permis eliberarea energiei negative pe care o purta în ea de ani de zile. Audrey a înțeles că sentimentele ei de ură erau un mecanism de apărare, care o protejau de respingerea celor pe care-i iubea. Chiar dacă această ură îi provocase o suferință teribilă, ea fuse-

se catalizatorul pentru călătoria ei spirituală și un impuls ca să-și caute propriul adevăr lăuntric.

Dar mai era încă aur de scos la iveală. La două săptămâni după curs, fiica lui Audrey i-a dat telefon. Audrey se simțea bine și a riscat să-i spună fiicei ei despre sentimentele pe care le-a avut în ultimii doi ani. Audrey i-a explicat cum - în timpul cursului - și-a acceptat sentimentele de ură și, când a terminat de vorbit, fiica ei a început să plângă. A plâns încontinuu, eliberându-se de anii de durere și gol sufletesc și exprimându-și toată ura pe care și ea o simțise față de mama ei. Când totul s-a încheiat, i-a cerut mamei să vină să ia masa împreună. Șezând la masă, una în fața celeilalte, au putut să simtă acea legătură specială care există între o mamă și o fiică și au jurat ca, de atunci înainte, să-și exprime toate emoțiile, astfel încât nimic să nu le mai despartă vreodată.

Dacă Audrey n-ar fi fost suficient de curajoasă ca să-și exprime ura, această vindecare n-ar fi fost posibilă. Și mama și fiica aveau atât de multe emoții inhibate, încât explodau, ori de câte ori se aflau în aceeași cameră. Ura trebuia să fie exprimată și acceptată, astfel încât darul ei să poată fi scos la lumină. Darul urii lui Audrey a fost dragostea. Ea i-a dat o relație nouă, frumoasă, cinstită cu fiica ei.

Orice aspect legat de noi înșine are un dar. Fiecare emoție și fiecare trăsătură pe care o avem ne ajută, arătându-ne drumul spre iluminare, înspre unime. Cu toții avem o umbră, care este o parte din realitatea noastră totală. Umbra noastră este aici ca să sublinieze locul în care suntem incompleți. Este aici pentru ca să ne învețe dragostea, compasiunea și iertarea - nu doar pentru ceilalți, ci și pentru noi înșine. Atunci când umbra este acceptată, ea ne poate vindeca. Nu doar „întunericul" nostru negat este cel care își găsește locul în străfundurile umbrei noastre. Acolo este o „umbră luminoasă", un loc unde ne-am înmormântat puterea, competența și autenticitatea. Părțile întunecate ale psihicului nostru sunt întunecate, numai atunci când sunt înăbușite și ascunse. Când le aducem la lumina conștiinței noastre și le descoperim darurile secrete, ele ne transformă. Atunci suntem liberi.

Am văzut acest lucru în mod clar la unul dintre cursurile mele, în cazul unei femei dure, zdravene, care mesteca chewing-gum și care părea a avea o înjurătură tatuată pe frunte. Pam punea totul la îndoială, dar afirma

sus și tare că nu avea nici o problemă în a-și asuma partea ei întunecată. Și avea dreptate: partea ei întunecată era zona ei de confort. Nu-i păsa dacă îi spuneai că este furioasă sau că este o scârbă. Pam le considera pe amândouă ca fiind complimente. Prin urmare, când i-am spus că era o „blânduță", ea s-a uitat la mine cu dezgust și cu totală neîncredere. „Eu? Blânduță? Niciodată!" Era complet incapabilă să se vadă pe ea însăși ca fiind moale, dulce sau feminină. Am lăsat-o în pace, fiind convinsă că exercițiile de la sfârșitul săptămânii îi vor arăta calea. În ziua următoare, după o meditație de purificare, le-am cerut câtorva persoane să vină în mijlocul grupului ca să fie îmbrățișate de către noi toți. Nu mai făcusem acest lucru înainte, dar era foarte clar că Pam și alți câțiva erau înțepeniți și aveau nevoie de dragoste. Când ne-am pus brațele în jurul ei, Pam a cedat, plângând sfâșietor și chemându-și mama. Timp de mai mult de o oră, un grup de aproximativ zece oameni au stat și au mângâiat-o, în timp ce ea lăsa să iasă afară ani de durere, singurătate și tristețe.

Deși părea că lacrimile ei nu se vor sfârși niciodată, în cele din urmă Pam a cedat și ne-a dat voie să o iubim fără condiții. Mai târziu, am descoperit că Pam fusese abandonată când era copil mic și că nu și-a cunoscut niciodată mama și nici nu avea vreo poză de când era copil. De fapt, angajase un detectiv care încerca de câțiva ani să-i găsească mama. În ultima zi a cursului, Pam și-a acceptat calitățile ei de blândețe și amabilitate. Toată lumea se minuna în permanență de transformarea ei. O săptămână mai târziu, Pam a primit vești de la detectiv și a căpătat prima ei poză de copil. După două săptămâni, detectivul i-a găsit mama și Pam a vorbit cu ea pentru prima dată. O dată acceptată, umbra poate fi vindecată. Când este vindecată, ea devine dragoste.

Dacă aurul se află în întuneric, atunci cea mai mare parte dintre noi l-am căutat unde nu trebuia. După cum spune adesea Deepak Chopra: „În interiorul fiecărei ființe umane există zei și zeițe în stare de embrioni, care au o singură dorință. Ei vor să se nască". Noi tânjim să vedem cum încolțesc semințele divinității noastre, dar am uitat că fiecare sământă are nevoie de teren fertil în care să crească. Locul întunecat, pământean, esențial din interiorul nostru este umbra noastră. Este un câmp care are nevoie de acceptare, dragoste și cultivare, înainte ca florile care suntem noi înșine să poată înflori.

EXERCIȚII

Când faceți aceste exerciții, este important să fiți într-o anumită stare de spirit. Toate răspunsurile de care aveți nevoie se află înăuntrul vostru, dar trebuie să deveniți destul de liniștiți și tăcuți pentru a le auzi. Acordați-vă suficient timp și asigurați-vă că ați închis telefonul și că v-ați dedicat complet acestui proces. Vă recomand să vă rezervați cel puțin o oră pentru a face aceste exerciții. Îmbrăcați-vă confortabil și așezați-vă în locul preferat. S-ar putea să doriți să aprindeți niște lumânări și să puneți o muzică blândă, pentru a vă crea o atmosferă atrăgătoare. Alături, țineți un jurnal și un creion cu care vă place să scrieți. Poate vreți să luați un casetofon și să înregistrați etapele care urmează, astfel încât să nu trebuiască să deschideți mereu ochii pentru a citi ce aveți de făcut.

Când sunteți gata, închideți ochii și respirați încet și adânc de cinci ori. Inspirați numărând până la cinci, rețineți respirația cât timp numărați până la cinci și apoi expirați încet pe gură. Folosiți respirația pentru a vă relaxa întregul trup. Concentrați-vă în continuare atenția asupra respirației. Acesta este unul dintre cele mai bune moduri de a vă liniști mintea.

Acum, cu ochii închiși, imaginați-vă că intrați într-un ascensor și închideți ușa. Apăsați pe unul dintre butoane și coborâți șapte etaje. Imaginați-vă că intrați adânc în conștiința voastră. Când ușa se deschide, vedeți o grădină sacră și frumoasă. Încercați să vizualizați cu claritate tot ceea ce este acolo. Observați copacii, florile, păsările. Ce culoare are cerul? Este de un albastru strălucitor și limpede, sau este acoperit de nori? Simțiți temperatura din aer și vântul care vă mângâie obrajii. Cum sunteți îmbrăcați? Purtați o îmbrăcăminte pe care o iubiți? Imaginați-vă în forma voastră cea mai bună, arătând deosebit de atrăgător. Scoateți-vă pantofii și simțiți pământul de sub picioare. E acoperit cu iarbă sau cu nisip? E uscat sau umed? Vedeți o cărare făcută din pietriș sau marmură? Există cascade, sau statui? Există animale? Stați un minut ca să priviți în jur în toate direcțiile și să observați ce altceva se mai află în grădina voastră.

Când ați terminat de a vă crea grădina, creați-vă un loc sacru de meditație, unde puteți veni ca să găsiți toate răspunsurile pe care le-ați dorit vreodată. Petreceți un minut explorând locul vostru sacru interior și faceți legământ că-l veți vizita adesea. Întoarceți-vă atenția înspre respirație și

respirați iarăși, încet și adânc de încă cinci ori. Aduceți-vă într-o stare încă și mai profundă de conștiență relaxată.

Acum, puneți-vă următoarea serie de întrebări și așteptați să vă auziți vocea interioară. După fiecare întrebare, deschideți o clipă ochii și scrieți răspunsurile în jurnal. Cel mai bun mod de a face aceasta este prin a scrie, repede, absolut orice vă vine în minte. Nu există răspunsuri corecte sau greșite. Nu vă faceți griji în privința a ceea ce scrieți; dați-vă voie să simțiți și să exprimați orice simte nevoia să iasă în decursul acestui proces. După ce ați răspuns la prima întrebare, închideți ochii, întoarceți-vă în grădina voastră și așezați-vă în locul vostru de meditație. Mai respirați încă de două ori, profund și încet, înainte de a vă pune a doua întrebare - și așa mai departe. Nu vă grăbiți.

1. De ce anume îmi este cel mai teamă?
2. Ce aspecte din viața mea trebuie să fie transformate?
3. Ce vreau să realizez prin citirea acestei cărți?
4. De ce anume din mine însumi îmi este cel mai teamă ca nu cumva să fie aflat de altcineva?
5. Ce anume îmi este cel mai teamă că voi afla despre mine însumi?
6. Care este cea mai mare minciună pe care mi-am spus-o mie însumi vreodată?
7. Care este cea mai mare minciună pe care am spus-o vreodată altcuiva?
8. Ce-ar putea să mă oprească de la a acționa așa cum este necesar pentru a-mi transforma viața?

Când ați terminat exercițiul, acordați-vă timp pentru a scrie în jurnal și a exprima pe hârtie orice altceva care trebuie să iasă la suprafață. Apoi, stați o clipă și recunoașteți curajul și truda pe care le-ați folosit în acest exercițiu - și mergeți mai departe la capitolul următor.

Capitolul 3

Lumea este înăuntrul nostru

„Nu noi suntem în lume, ci lumea este înăuntrul nostru". Prima dată când am auzit acest lucru am fost uluită. Cum se poate ca lumea să fie înăuntrul meu? Cum se poate, ca tu, o altă ființă umană, să poți trăi înăuntrul meu? Mi-a trebuit foarte mult timp ca să înțeleg că ceea ce se află cu adevărat înăuntrul meu este amprenta întregii omeniri - miile de calități și caracteristici care constituie o ființă umană. Modelul holografic al universului ne învață că fiecare dintre noi este un microcosmos al macrocosmosului. Fiecare dintre noi conține toată cunoașterea întregului univers. Dacă tai în bucățele mici holograma de pe cartea ta de credit sau de pe carnetul de conducere și dirijezi o rază laser pe una dintre bucățele, vei vedea întreaga imagine. În același mod, dacă examinezi o singură ființă umană, vei găsi holograma universului. Amprenta universală se află în ADN-ul nostru.

Dr. David Simon, directorul medical al Centrului Chopra pentru Bună Stare și autor al cărții *Înțelepciunea vindecării* explică acest lucru în felul următor: „O hologramă este o imagine tridimensională ce provine dintr-un film bidimensional. Trăsătura unică a hologramei este că întreaga imagine tridimensională poate fi creată din orice bucată de film. Întregul este conținut în fiecare bucățică; de aceea se numește hologramă. Tot așa, fiecare aspect al universului este conținut înăuntrul fiecăruia dintre noi. Forțele care conțin materia din întregul cosmos se găsesc în fiecare atom al trupului. Fiecare fir din ADN-ul meu duce în el întreaga istorie de evoluție a vieții. Mintea mea conține potențialul fiecărui gând care a fost sau va fi exprimat vreodată. Înțelegerea acestei realități este cheia care deschide ușa vieții - intrarea spre libertate nelimitată. A trăi experiența acestei

realităţi este baza adevăratei înţelepciuni". Când înţelegeţi că voi conţineţi tot ceea ce vedeţi în ceilalţi, întreaga voastră lume se modifică. Scopul nostru în această carte este să găsim şi să acceptăm tot ceea ce iubim şi tot ceea ce urâm în alţi oameni. Când recuperăm aceste aspecte neasumate din noi înşine, deschidem uşa înspre universul interior. Când cădem la pace cu noi înşine, în mod spontan cădem la pace cu lumea întreagă.

O dată ce acceptăm faptul că fiecare dintre noi întrupează toate trăsăturile din univers, putem înceta de a mai pretinde că noi *nu suntem* totul. Cei mai mulţi dintre noi am fost învăţaţi că suntem diferiţi de alţi oameni. Unii dintre noi ne considerăm a fi mai buni decât alţii şi mulţi dintre noi credem că nu suntem cum trebuie. Vieţile noastre sunt modelate în funcţie de aceste judecăţi de valoare. Aceste judecăţi sunt cele care ne fac să spunem *"Eu nu sunt ca tine".* Dacă eşti alb, s-ar putea să crezi că eşti diferit de negri. Dacă eşti negru, s-ar putea să crezi că eşti diferit de un asiatic sau un hispanic. Evreii cred că sunt diferiţi de catolici, iar conservatorii de dreapta cred că sunt diferiţi de liberalii din aripa stângă. Fiecare dintre culturile şi civilizaţiile noastre ne-a învăţat să credem că suntem fundamental diferiţi de ceilalţi. Adoptăm, de asemenea, prejudecăţi de la familii şi prieteni. „Eşti diferit, deoarece eşti gras şi eu sunt slab. Eu sunt deştept şi tu eşti prost. Eu sunt timid şi tu eşti curajos. Eu sunt paşnic şi tu eşti agresiv. Eu vorbesc tare şi tu vorbeşti încet." Aceste convingeri menţin iluzia că noi suntem separaţi. Ele creează atât bariere interne, cât şi externe care ne împiedică să ne acceptăm totalitatea fiinţei noastre. Ele continuă să ne facă să arătăm cu degetul spre ceilalţi.

Cheia este să înţelegem că nu există nimic din ceea ce putem vedea sau percepe - şi care noi să nu fim. Dacă nu am avea o anumită calitate, nu am putea-o recunoaşte în altul. Dacă eşti inspirat de curajul altuia, aceasta este o reflectare a curajului care se află în tine. Dacă tu crezi că cineva este egoist, poţi să fii sigur că şi tu eşti în stare să dai dovadă de acelaşi egoism. Deşi aceste trăsături nu sunt exprimate tot timpul, fiecare dintre noi are capacitatea de a manifesta orice trăsătură pe care o vede. Dat fiind că că suntem o parte din lumea holografică, noi suntem tot ceea ce vedem, tot ceea ce judecăm, tot ceea ce admirăm. Indiferent de culoarea pielii, de greutate sau de preferinţele religioase, noi avem cu toţii aceleaşi trăsături caracteristice universale.

În această privință esențială, toate ființele umane sunt la fel.

Renumitul medic Ayurvedic*, dr. Vasant Lad, spune: „În interiorul fiecărei picături este oceanul și în interiorul fiecărei celule este inteligența întregului trup". Atunci când cuprindem imensitatea acestei afirmații, putem începe să vedem amploarea lui cine suntem. Bărbații și femeile sunt creați egali, prin aceea că ei împărtășesc aceeași gamă completă de trăsături umane. Cu toții avem putere, forță, creativitate și compasiune. Cu toții avem lăcomie, senzualitate, mânie și slăbiciune. Nu există trăsătură, calitate sau aspect pe care noi să nu le avem. Avem din plin lumină divină, dragoste și strălucire și avem din plin - în egală măsură - egoism, ascunzișuri și ostilitate. Suntem făcuți ca să conținem întreaga lume înăuntrul nostru; o parte din sarcina de a fi pe deplin uman este de a găsi dragoste și compasiune pentru fiecare aspect din noi înșine. Așa cum este mintea umană, tot așa este și mintea cosmică. Majoritatea dintre noi trăim cu o viziune îngustă a ceea ce înseamnă a fi uman. Atunci când permitem caracteristicilor noastre umane să accepte universalitatea noastră, putem deveni cu ușurință tot ceea ce dorim.

În cartea *Dragoste și deșteptare* John Welwood folosește analogia cu un castel pentru a descrie lumea dinăuntrul nostru. Imaginați-vă că sunteți un castel minunat, cu coridoare lungi și mii de camere. Fiecare cameră din castel este perfectă și are un dar special. Fiecare cameră reprezintă un aspect diferit al vostru și este o parte integrantă a întregului castel perfect. Când ați fost copii, ați explorat fiecare centimetru din castelul vostru, fără rușine și fără a judeca. Fără frică, ați scotocit în fiecare cameră, căutând pietrele prețioase și misterul ei. Ați acceptat cu dragoste fiecare cameră, fie ea o încăpere oarecare, dormitor, baie sau pivniță. Absolut fiecare încăpere era un unicat. Castelul vostru era plin de lumină, dragoste și minune. Apoi, într-o zi, cineva a venit la castel și v-a spus că una dintre camere era imperfectă, că, fără îndoială, ea nu aparținea castelului vostru. V-a sugerat că, dacă doreați să aveți un castel perfect, trebuia să încuiați ușa de la acea cameră. Întrucât doreați dragoste și acceptare, v-ați grăbit să o încuiați.

• Ayurveda este cel mai vechi sistem de vindecare din lume, care expune în mod clar și concis legile fundamentale și principiile care guvernează viața pe pământ. A înțelege Ayurveda înseamnă a înțelege forțele care ne cauzează îmbolnăvirea. N.T.

O dată cu trecerea timpului, au venit din ce în ce mai mulți oameni la castelul vostru. Cu toții și-au spus părerile despre camere, despre care le plăceau și care nu le plăceau. Încetul cu încetul, ați închis ușă după ușă. Minunatele voastre încăperi au fost închise, li s-a luat lumina, au fost lăsate în întuneric. A început un ciclu.

De atunci încoace, din diferite motive, ați închis din ce în ce mai multe uși. Ați închis uși, deoarece vă era teamă, sau deoarece credeați că acele camere erau prea îndrăznețe. Ați închis uși la camerele care erau prea conservatoare. Ați închis uși, deoarece alte castele pe care le-ați văzut nu aveau o cameră ca a voastră. Ați închis uși, deoarece conducătorii voștri religioși v-au spus să stați departe de anumite încăperi. Ați închis orice ușă care nu se potrivea standardelor societății sau propriului vostru ideal.

S-a dus vremea când castelul vostru părea nesfârșit și viitorul părea extraordinar și luminos. Nu vă mai gândeați la fiecare încăpere cu aceeași dragoste și admirație. Acum, doreați să dispară camerele de care erați odată mândri. Încercați să găsiți o modalitate de a scăpa de aceste încăperi, dar ele făceau parte din structura castelului. După ce ați închis ușa la oricare încăpere care nu vă plăcea, o dată cu trecerea timpului ați uitat complet că ea există. La început nu v-ați dat seama ce faceți. Devenise un obicei. Pe măsură ce fiecare exprima mesaje diferite despre cum ar trebui să arate un castel magnific, v-a fost mult mai ușor să-i ascultați pe ei, decât să aveți încredere în vocea voastră interioară - cea care iubea întregul castel. Faptul că ați închis acele camere v-a făcut să vă simțiți cu adevărat în siguranță, în curând, v-ați trezit că locuiți doar în câteva încăperi mici. Ați învățat cum să vă încuiați viața și să vă simțiți bine făcând acest lucru. Mulți dintre noi am încuiat atât de multe camere, încât am uitat că am fost odată un castel. Am început să credem că nu suntem decât o căsuță mică cu două camere, care are nevoie de reparații.

Acum, imaginați-vă castelul ca un loc care găzduiește tot ceea ce sunteți - binele și răul - și că fiecare aspect care există pe planetă, există înăuntrul vostru. Una dintre camere este dragoste, alta curaj, una este eleganță și alta este grație. Numărul camerelor este fără sfârșit. Creativitate, feminitate, cinste, integritate, sănătate, agresivitate, sex, putere, timiditate, ură, lăcomie, frigiditate, lene, aroganță, boală și răutate sunt încăperi din castelul vostru. Fiecare încăpere este o parte esențială a structurii și fiecare

cameră are un opus undeva, în castelul vostru. Din fericire, nu suntem niciodată mulțumiți cu a fi mai puțin decât ceea ce suntem capabili să fim. Nemulțumirea noastră în ceea ce ne privește este un motiv pentru a căuta camerele pierdute ale castelului nostru. Putem găsi cheia înspre unicitatea noastră, numai atunci când deschidem toate încăperile din castel.

Castelul este o metaforă care ne ajută să înțelegem amploarea lui cine suntem. Fiecare dintre noi posedă acest loc sacru înăuntrul său. Accesul acolo este ușor, dacă suntem gata și dornici să vedem totalitatea lui cine suntem. Cea mai mare parte dintre noi suntem înspăimântați de ceea ce vom găsi în spatele ușilor acestor încăperi. Așa că, în loc de a porni într-o aventură ca să ne găsim sinele nostru ascuns - plini de energie și uimire - continuăm să pretindem că încăperile nu există. Ciclul continuă. Dar dacă doriți cu adevărat să schimbați direcția vieții voastre, trebuie să intrați în castel și să deschideți cu încetul absolut fiecare ușă. Trebuie să vă explorați universul interior și să luați înapoi tot ceea ce nu v-ați asumat. Nu vă puteți aprecia măreția și nu vă puteți bucura de totalitatea și unicitatea vieții voastre, decât în prezența sinelui vostru întreg.

Când am început căutarea lumii dinăuntrul meu, am crezut că era o sarcină imposibilă. Credeam că lumea era în dezordine - și nu eu. Ziceam: *eu nu sunt o criminală, eu nu sunt un boschetar.* Nu doream cu adevărat să descopăr că posedam *toate* trăsăturile caracteristice ale lumii. Atât cât putem să-mi dau seama, eu nu semănăm deloc cu oamenii pe care-i judecam sau îi nedreptățeam. Scopul meu a devenit acela de a vedea cum putea exista lumea dinăuntrul meu. De fiecare dată când vedeam pe cineva sau ceva care nu-mi plăcea, începeam să-mi spun „eu sunt la fel cu ei, ei sunt înăuntrul meu". Prima lună am fost dezamăgită, deoarece nu puteam găsi în mine însămi nimic din acele lucruri „rele".

Apoi, într-o zi, în timp ce mergeam cu trenul, totul s-a schimbat. O femeie din compartiment țipa la copilul ei. Îmi spuneam tot timpul că eu nu m-aș purta cu copilul meu în felul acesta și cât de groaznică era acea femeie pentru că-și certa copilul în public. Atunci, o mică voce din cap mi-a spus: „Dacă copilul tău și-ar fi vărsat cacao cu lapte pe costumașul alb de mătase, și tu ai fi făcut o criză". Dintr-o dată, piesele din puzzle s-au așezat cum trebuie. Bineînțeles că eram în stare să mă enervez pe un copil. Nu voiam să admit acest lucru în sinea mea, așa că - atunci când am văzut

pe altcineva făcând o criză de furie - am început să judec, în loc să manifest empatie. Faptul acesta m-a făcut să nu-mi mai îndrept atenția asupra mea. Mi-am dat seama că, înăuntrul meu, se afla *caracteristica* dovedită de fiecare persoană - și nu persoana însăși. Eu nu sunt femeia furioasă din tren, dar într-adevăr am nerăbdarea și intoleranța pe care ea le-a manifestat în acel moment.

Ceea ce am descoperit a fost potențialul meu de a acționa la fel cu oamenii pe care îi judecasem cel mai aspru. Mi-a devenit clar faptul că trebuia să fiu foarte atentă la trăsăturile care mă deranjau cel mai mult la alții. Am început să le recunosc ca pe niște încăperi pe care le încuiasem. A trebuit să admit și faptul că și eu aș fi putut urla la copilul meu, dacă aș fi avut o zi proastă. Apoi, m-am uitat la un boschetar și m-am întrebat: „Dacă n-aș avea nici familie, nici școală și mi-aș fi pierdut serviciul, n-ar fi oare cu putință să ajung și eu boschetar?" Răspunsul a fost, da. În cazul în care circumstanțele vieții mele s-ar schimba, îmi este ușor să-mi dau seama că aș putea face sau aș putea fi orice altceva.

Am încercat să fiu orice gen de persoană: fericită, tristă, furioasă, lacomă și geloasă. Oamenii grași mă deranjau în mod special. Tata fusese întotdeauna un tip masiv și era și el inclus în prejudecățile mele. Dintr-o dată l-am privit cu alți ochi. Eu mă născusem cu oase subțiri și cu un metabolism rapid. Mi-am dat seama că, dacă metabolismul meu s-ar schimba și aș continua să mănânc porcăriile pe care le înghițeam, și eu aș deveni grasă. Erau totuși câteva situații în care aveam probleme. Nu mă puteam imagina niciodată ca fiind criminal sau violator. Cum aș putea omorî cu sânge rece pe cineva? Îmi era ușor să-mi imaginez că aș omorî pe cineva care ar vrea să-mi facă rău mie sau familiei mele, dar nu când era vorba despre acele crime brutale și fără sens. Mi-am dat seama că acum nu aveam nici o dorință de a omorî, dar, dacă aș fi fost închisă într-o cămară timp de paisprezece ani și bătută în fiecare zi, oare nu aș fi fost în stare să omor cu sânge rece? Răspunsul era, da. Aceasta nu făcea din omor ceva de acceptat, dar îmi permitea să văd că puteam accepta cu adevărat posibilitatea de a fi absolut oricine.

De atunci încoace, când mi-era greu să-mi imaginez că pot să fiu orice, știam ce să fac. De exemplu, încă nu-mi puteam da seama cum aș putea fi vreodată pedofil. Așa că, mi-am pus întrebarea: *ce fel de* persoană

ar putea face sex cu un copil. Un degenerat, o persoană căreia îi este frică, sau este pervertită, m-am gândit eu. Apoi m-am întrebat: „Aş putea fi degenerată? Mi-ar putea fi frică? Aş putea fi pervertită?" Am încercat să-mi imaginez circumstanţele cele mai cumplite care mi s-ar fi putut întâmpla când eram copil şi mi-am dat seama că - dacă aş fi fost chinuită şi violată atunci şi aş fi trăit fără dragoste - aş fi crescut cu totul altfel. Într-o asemenea situaţie, n-aş putea, în nici un caz, să prezic ce anume aş fi sau nu aş fi capabilă să fac. Să nu judecaţi nici un om, înainte de a intra în pielea lui. Chiar dacă îmi era foarte greu să-mi însuşesc unele dintre aceste trăsături de caracter, trebuia să accept posibilitatea că în mine trăia un demon. Uneori, problema care se pune nu este dacă ai o anumită trăsătură într-un anumit moment, ci dacă ai putea-o manifesta în circumstanţe diferite.

Am încercat cu tot felul de persoane care mă dezgustau sau îmi provocau repulsie. Îmi era mai greu să le accept pe unele decât pe altele, în anumite cazuri dura mai mult timp, dar, în cele din urmă, au fost puţine lucruri pe care nu mi le puteam asuma. Cu timpul, vocea mea interioară, care de-a lungul vieţii judeca totul şi toate, s-a liniştit. Toată viaţa am visat să am linişte în minte şi acum vedeam cum apare această posibilitate. Mi-am dat seama că judecam oamenii numai atunci când ei dovedeau o caracteristică pe care nu o puteam accepta în mine însămi. Dacă cineva făcea pe nebunul, nu-l mai judecam, deoarece ştiam că şi eu făceam pe nebuna. Numai atunci când eram absolut convinsă că nu aş fi fost capabilă de un anumit comportament, mă supăram şi arătam cu degetul spre cealaltă persoană. Ţineţi mâna întinsă drept în faţa voastră şi arătaţi cu degetul spre cineva. Observaţi că aveţi un deget îndreptat spre acea persoană şi trei degete care se îndreaptă spre voi înşivă. Acest lucru vă poate folosi ca să vă aducă aminte că - atunci când îi acuzăm pe alţii - nu facem altceva decât să negăm un aspect din noi înşine.

Procesul de a ascunde şi de a nega părţi din mine însămi a început să pară aproape comic, din momentul în care mi-am dat seamă de cât de multă energie foloseam pentru ca *să nu fiu* un anumit gen de persoană. Dacă nu te vezi pe tine însuţi ca pe un microcosmos al întregului univers, vei continua să-ţi trăieşti viaţa ca individ separat. Vei căuta răspunsuri şi îndrumări în afară, în loc de înăuntru şi vei emite judecăţi despre ceea ce este bun şi ceea ce este rău. Vei menţine iluzia că, tu şi cu mine, nu sun-

tem legați cu adevărat. Vei sta în spatele măștii tale, pentru ca să te simți în siguranță. Dar dacă accepți totalitatea universului dinăuntrul tău, accepți totalitatea rasei umane.

De curând, am fost în Colorado ca să conduc un seminar pentru un cuplu, Mike și Marilyn, și pentru compania lor de marketing. Când am ajuns la ei acasă, am ieșit să luăm o masă rapidă împreună cu copiii lor, ca să discutăm despre relaxare emoțională. La prânz, am avut o discuție minunată despre cum să trăiești într-o lume în care cu toții recunoaștem că fiecare dintre noi are înăuntrul său o amprentă a întregului univers. Mike și Marilyn erau deja familiarizați cu teoria holografică și erau entuziasmați. Dar, când ne-am suit în mașină după prânz, Mike s-a întors către mine și mi-a spus „Există câteva lucruri despre care știu că eu nu sunt". N-am fost surprinsă; aceasta se întâmplă adesea după ce o persoană admite că este absolut orice. La urma urmei, mi s-a întâmplat și mie. Așa că l-am întrebat pe Mike: „Ce nu ești?" Mike a răspuns: „Nu sunt idiot". Am privit în oglinda retrovizoare prin care Mike se uita direct la mine și i-am spus: „Dacă tu ești absolut orice, atunci ești și idiot". În mașină s-a lăsat o tăcere mormântală. Soția și copiii lui Mike se uitau la mine, necrezându-și urechilor, îi spusesem lui Mike că era idiot. Apoi, Mike a început să-mi spună despre toți idioții pe care-i cunoștea și că el nu era ca nici unul dintre aceștia. Se implica atât de tare emoțional când vorbea despre oamenii pe care-i descria, încât am știut că aceasta era o problemă foarte importantă pentru el.

Am continuat drumul, în timp ce Mike își epuiza repertoriul de povestiri despre idioți. În cele din urmă, l-am întrebat: „Ai făcut vreodată ceva ce ar putea face un idiot?" El s-a gândit la întrebare și mi-a răspuns repede că da, dar a continuat, spunându-mi că nu puteam să compar ceea ce a făcut el cu ceea ce făceau idioții pe care-i cunoștea. Tipii ăia erau idioți de-a binelea. I-am spus că psihicul nu poate face distincția între un idiot mic și un idiot mare - un idiot e un idiot. Datorită faptului că acest cuvânt, „idiot", avea o încărcătură atât de mare pentru el, l-am întrebat pe Mike dacă nu credea că acesta ar putea fi un semnal care să-i comunice ceva. Cred că nu mai e nevoie să spun ce lungă a fost călătoria!

I-am cerut lui Mike să ia măcar în considerație ideea mea că idioțenia era un aspect din el pe care îl respinsese la un moment dat și că acuma avea ocazia să-l recupereze. Cum se putea ca el să fie absolut orice, dar să

nu fie idiot? Și, la urma urmei, ce era rău în a fi idiot? I-am întrebat pe soția lui și pe copii dacă vreunuia dintre ei le păsa dacă era numit idiot. Nici unul nu părea deranjat de cuvânt. I-am întrebat dacă au avut ceva experiențe neplăcute cu idioți. Nici unul nu avusese.

Când am ajuns la ei acasă, ne-am grăbit să ieșim din mașină. Afară erau 18 grade sub zero. Niciodată nu mai fusesem undeva unde era atât de frig, așa că stăteam înțepenită, tremurând, așteptând să se deschidă ușa din față. Au trecut câteva minute, timp în care Mike se scotocea prin buzunare și apoi s-a repezit spre mașină. În cele din urmă, Mike s-a uitat la noi și a spus: „Cred că am încuiat cheile în casă". După o clipă de liniște, am întrebat: „Ce fel de persoană s-ar încuia afară pe o vreme de 18 grade sub zero?" Cu toții am țipat în același moment: „Un idiot!" Mike a râs și, în cele din urmă, Marilyn și-a găsit cheile ei și am intrat în casă. Încă o dată universul m-a ajutat în lucrarea pe care o făceam.

După ce ne-am încălzit, m-am așezat alături de Mike ca să vedem dacă el putea să-și dea seama când a fost momentul în care a hotărât să nu fie idiot. Și-a amintit că, odată, pe când era copil, a făcut ceva prostesc și toți au râs de el. În aceea clipă și-a jurat să nu mai facă niciodată așa ceva. A încuiat o cameră din castel despre care credea că era rea. După cum spune atât de bine Gunther Bernard: „Alegem să uităm cine suntem și apoi uităm că am uitat".

Aspecte care se ascund de noi înșine, cum ar fi idioțenia în cazul lui Mike, au o deosebită și foarte puternică influență asupra realității noastre prezente. Ele au o viață a lor proprie și încearcă întotdeauna să ne atragă atenția, pentru a fi acceptate și integrate în sinele nostru întreg. Fără să fie conștient de asta, Mike a atras tot timpul în viața lui idioți, astfel încât să poată trăi experiența acestui aspect neasumat din el însuși. Mike nu putea găsi compasiune pentru propriile sale greșeli, astfel încât îi considera idioți pe oamenii care făceau greșeli. Deoarece ura acest aspect în el însuși, îi ura pe toți ceilalți care aveau același defect. Acest lucru influența modul în care își conducea oamenii în cadrul companiei. Angajații săi îl percepeau ca pe o persoană dificilă și, uneori, irațională.

I-am sugerat lui Mike că acest aspect neasumat din el însuși, pe care-l numea „idiot", îi aducea daruri. L-am pus să închidă ochii și să-mi spună primul cuvânt care-i vine în minte, atunci când îl întreb ce este bun

în a fi idiot? El mi-a răspuns, încăpăţânarea. Deoarece Mike nu vota să fie considerat idiot, a muncit foarte din greu la şcoală şi a devenit un elev eminent. S-a dus la facultate, apoi şi-a luat doctoratul şi a devenit contabil. A muncit foarte mult ca să fie printre primii în domeniul său şi se ţinea la curent cu toate evenimentele locale şi mondiale, aşa cum trebuie să facă o persoană educată. Mike a fost puţin şocat de ceea ce spunea el însuşi. L-am întrebat dacă ar vrea să ierte şi să-şi asume acest aspect din el însuşi, dat fiind că a fi „idiot" îi dăduse toată încăpăţânarea de a ajunge acolo unde a ajuns în viaţă. După o oarecare ezitare, mi-a spus că ar face-o, deşi îi va trebui ceva timp ca să digere conversaţia noastră.

A doua zi, Mike părea mai tânăr şi mai plin de energie. Încă nu era sigur dacă, a-şi asuma şi a iubi acest aspect pe care-l numea idioţenie, era cel mai bun lucru pe care-l putea face, întrucât îşi petrecuse aproape patruzeci de ani negându-l. Dar, după o altă conversaţie lungă, el şi-a putut da seama că, din cauză că nu şi-a asumat acest aspect din el însuşi, a atras mulţi oameni în viaţa lui, care într-adevăr se purtau ca nişte idioţi. I-am explicat că aceasta era o lege spirituală - că universul ne dirijează întotdeauna înapoi, pentru a ne accepta pe noi înşine în totalitate. Atragem pe oricine şi orice de care avem nevoie pentru a ne oglindi aspectele din noi înşine pe care le-am uitat.

Fiecare aspect dinăuntrul nostru are nevoie de înţelegere şi compasiune. Dacă nu vrem să ni le dăm nouă înşine, cum ne putem aştepta să le primim din partea lumii? Aşa cum suntem noi, aşa este şi universul. Dragostea de sine trebuie să se scufunde în noi şi să hrănească fiecare nivel al fiinţei noastre. Există dintre cei care iubesc ceea ce se află înăuntrul lor, dar care nu sunt în stare să se uite într-o oglindă timp de mai mult de un minut şi să vadă ce aspect au, priviţi din exterior. Alţii oamenii îşi petrec timpul şi banii pentru aspectul lor exterior şi sfârşesc prin a urî ceea ce se află înăuntru.

A sosit momentul să aduceţi la lumină totalitatea voastră, astfel încât să puteţi alege să modificaţi în mod conştient fiecare domeniu din viaţa voastră internă şi externă.

A venit momentul să fiţi propriul vostru idol. Fiecare parte din voi are ceva să vă dea. Iubindu-vă şi acceptându-vă pe voi înşivă în totalitate, veţi fi cu adevărat capabili să ne iubiţi şi să ne acceptaţi pe noi toţi.

EXERCIȚII

Începeți prin a îndepărta orice lucru care v-ar putea distrage. Veți avea nevoie de jurnal, creioane colorate și pix. Poate doriți să puneți o muzică blândă, care vă ajută să vă relaxați. Închideți ochii și respirați rar și adânc. Folosiți-vă respirația pentru a vă liniști mintea și a vă dedica acestui proces. Mai respirați încă de cinci ori, rar și adânc.

Întâlnirea cu sinele vostru sacru.

Imaginați-vă din nou ascensorul dinăuntrul vostru. Intrați în el și coborâți șapte etaje. Când veți ieși din ascensor, veți vedea grădina voastră cea frumoasă. Plimbați-vă prin grădină și observați florile și copacii care vă înconjoară. Priviți frunzele verzi și luxuriante și savurați parfumurile florilor. E o zi frumoasă și păsările cântă. Observați culoarea cerului. Amintiți-vă cât de confortabil și în siguranță vă simțiți în grădina voastră. Nu vă grăbiți, mai respirați o dată adânc, trăgând în voi frumusețea grădinii voastre sacre.

Găsiți-vă un spațiu liniștit în care să ședeți și creați un loc confortabil pentru meditație. Un loc în care să vă simțiți cel mai bine. Asigurați-vă că v-ați pus o îmbrăcăminte care vă mângâie trupul și vă face să vă simțiți atrăgători și minunați. Apoi, stați jos și închideți ochii.

Într-o clipă, în conștiința voastră va apare un aspect din voi înșivă. Acesta va fi voi înșivă în forma voastră cea mai bună. Va fi în totalitate cine sunteți - o întregime plină de dragoste și compasiune, de forță și putere.

Acest aspect din voi este sinele vostru sacru. Invitați această ființă magnifică să intre pe deplin în raza conștienței voastre. Vizualizați-vă pe voi înșivă ca manifestând potențialul vostru cel mai înalt, simțindu-vă plini de pace și liniște, concentrați și împliniți.

Acum, cereți sinelui vostru sacru să se așeze lângă voi. Luați de mână acest aspect și priviți-l în ochi. Întrebați-l dacă va fi alături de voi să vă îndrume și să vă protejeze pe tot parcursul acestei săptămâni. Apoi, întrebați-l ce anume e nevoie să faceți pentru a vă deschide inima și a lăsa să iasă toată vechea toxicitate emoțională pe care o purtați. Acum, îmbrățișați

acest aspect sacru din voi înșivă și mulțumiți-i că a venit să vă vadă și faceți legământ că-i veți vizita foarte des, atât pe el/ea, cât și grădina voastră sacră. Acum deschideți ochii și scrieți în jurnal despre această experiență. Ce ați văzut, cum arăta grădina voastră, cum arătați voi și ce simțiți. Cum arăta sinele vostru sacru? Ce a avut de spus el/ea?

Nu vă grăbiți - cu cât scrieți mai mult, cu atât va fi exprimată mai multă înțelepciune prin voi. Luați o bucată de hârtie și niște creioane colorate și desenați o imagine a sinelui vostru sacru. Nu vă faceți griji în legătură cu modul în care va arăta desenul vostru; nu e vorba de un concurs aici. Permiteți-vă doar ca, cel puțin cinci minute, să desenați.

Întâlnirea cu umbra ta

Închideți ochii și respirați de cinci ori, rar și profund. Când ajungeți la cinci inhalați, ținându-vă inspirația atât timp cât puteți să o faceți fără să vă deranjeze și apoi expirați cât mai încet cu putință. Folosiți-vă respirația pentru a vă liniști mintea și mergeți adânc în conștiința voastră. Imaginați-vă că intrați în ascensor și coborâți șapte etaje. Când deschideți ușa ascensorului, vedeți un loc foarte întunecat și sumbru. Imaginați-vă cele mai cumplite situații posibile. Observați mirosurile, murdăria, gunoiul de pretutindeni. Ați putea fi într-o peșteră plină de șobolani, șerpi, gândaci și păianjeni.

Aduceți în fața ochilor un loc unde n-ați vrea niciodată să fiți. După ce ați creat acest loc, continuați să respirați rar și adânc și apoi uitați-vă într-un colț și vedeți cea mai degradată formă cu putință a voastră înșivă. Permiteți să vă apară în minte imaginea voastră cea mai rea. Încercați să simțiți și să vedeți totul despre voi: cum arătați, cum mirosiți, cum vă simțiți. Acum, permiteți să vină în mintea voastră un cuvânt care să descrie persoana pe care o vedeți.

După ce ați stat cu această persoană suficient de mult timp pentru a căpăta o imagine despre el/ea, deschideți ochii. Scrieți cuvântul pe care l-ați primit și tot ceea ce ați trăit ca experiență în vizualizarea voastră. Scrieți cel puțin zece minute.

Permiteți conștiinței voastre să exprime orice gânduri sau sentimente pe care le are în legătură cu această experiență.

Sinele Sacru acceptă și îmbrățișează Sinele Umbră

Închideți ochii pentru a vă întoarce în grădina voastră sacră. Creați un cadru sigur și sacru în care să vă faceți exercițiile. Iarăși, folosiți-vă respirația pentru a vă liniști mintea și pentru a vă cufunda mai adânc în conștiința voastră. Luați acum ascensorul vostru interior, coborâți șapte etaje și intrați în grădină.

Plimbați-vă și admirați-i frumusețea. Când simțiți prezența liniștitoare a mediului înconjurător, găsiți-vă locul de meditație. În momentul în care stați confortabil și vă simțiți în siguranță, aduceți în față imaginea sinelui vostru sacru. Imaginați-vă că vă scăldați în lumina lui/ei. În momentul în care imaginea este fixată, mergeți și aduceți aspectul întunecat, de umbră, al sinelui vostru. Cereți-i sinelui vostru sacru să vină și să îmbrățișeze sinele vostru umbră. Permiteți-i acestei părți a-toate-iubitoare și frumoase din voi înșivă să țină în brațe această parte înfricoșătoare, întunecată, neiubită. Imaginați-vă că trimiteți laturii voastre întunecate dragoste, bunătate și iertare. Spuneți-i aspectului întunecat din voi că este în siguranță și că intenționați să vă petreceți un timp, înțelegându-l și învățând să-l iubiți. Petreceți acolo cât timp e nevoie și nu fiți supărați dacă sinele vostru umbră nu permite să fie îmbrățișat. Mergeți și încercați zilnic, până când acceptă. Adesea, rezistența noastră se manifestă în cadrul vizualizării, așa că, după aproximativ zece minute, spuneți la revedere ambelor aspecte și întoarceți-vă în camera voastră.

Luați o foaie de hârtie și creioane colorate și desenați o imagine a experienței voastre. Ar trebui să desenați cam cinci minute.

După ce ați terminat, luați-vă jurnalul și scrieți cel puțin zece minute despre meditația voastră și despre experiența pe care o trăiți în legătură cu desenul.

Capitolul 4

Să ne punem pe noi înșine laolaltă

Proiecția este un fenomen fascinant, despre care cei mai mulți dintre noi nu am învățat în școală. El este un transfer involuntar asupra altora al comportamentului nostru inconștient, astfel încât ni se pare că aceste caracteristici există cu adevărat în ceilalți oameni. Când suntem neliniștiți în privința emoțiilor noastre sau a unor părți de neacceptat din personalitatea noastră, noi atribuim aceste trăsături obiectelor exterioare și altor oameni - din cauza unui mecanism de apărare. De exemplu, când nu avem prea multă îngăduință față de ceilalți, suntem dispuși să le atribuim lor acest sentiment al propriei noastre inferiorități. Bineînțeles că întotdeauna există o circumstanță care facilitează proiecția. Anumite caracteristici *imperfecte* din alți oameni activează anumite aspecte din noi înșine care cer să li se dea atenție. Prin urmare, proiectăm asupra altor oameni tot ceea ce nu ne asumăm în ceea ce ne privește.

Noi nu vedem decât ceea ce suntem noi. Mie îmi place să mă refer la acest lucru, folosind termeni legați de electricitate. Imaginați-vă că aveți pe piept o sută de electrozi diferiți. Fiecare reprezintă o trăsătură diferită. Cele pe care le recunoaștem și le acceptăm sunt izolate. Ele sunt sigure: nu trece electricitate prin ele. Dar cele care nu ne plac, pe care nu ni le-am asumat, nu sunt izolate. Prin urmare, atunci când vine cineva care acționează în virtutea uneia dintre aceste trăsături, acea persoană se conectează direct la noi. De exemplu, dacă ne negăm mânia sau nu ne place că o avem, vom atrage oameni furioși în viața noastră. Vom inhiba propriile noastre sentimente de furie și îi vom judeca cei care sunt furioși. Întrucât ne mințim pe noi înșine în privința propriilor noastre sentimente interioare, singura cale prin care le putem găsi este să le vedem în alții. Ceilalți oa-

meni ne oglindesc emoțiile și sentimentele ascunse, ceea ce ne permite să le recunoaștem și să le recuperăm.

În mod instinctiv, ne dăm înapoi din fața propriilor noastre proiecții negative. E mai ușor să examinăm lucrurile de care suntem atrași, decât cele care ne provoacă repulsie. Dacă eu sunt insultată de aroganța ta, asta se întâmplă deoarece eu nu-mi accept propria mea aroganță. Aceasta se referă fie la aroganța pe care o dovedesc acum în viață și nu o văd, fie la aroganța pe care neg că aș fi capabilă să o dovedesc în viitor. Dacă sunt jignită de aroganță, trebuie să privesc mai atent toate perioadele din viața mea și să-mi pun următoarele întrebări: „Când am fost arogantă în trecut? Sunt arogantă acum? Aș putea fi arogantă în viitor?" Bineînțeles că ar fi o aroganță din partea mea să răspund negativ la toate aceste întrebări, fără să mă privesc cu adevărat, sau fără să-i întreb pe ceilalți dacă m-au văzut vreodată manifestându-mi aroganța. Până și a judeca pe altcineva înseamnă aroganță. Prin urmare, este clar că noi toți avem capacitatea de a fi aroganți. Dacă eu îmi accept aroganța, nu mă va mai deranja aroganța altcuiva. O voi observa, dar nu mă va afecta. Electrodul care reprezintă aroganța va fi izolat. Comportamentul altcuiva îți produce un șoc emoțional, numai atunci când te minți pe tine însuți sau urăști un anumit aspect din tine.

Când am început să conduc seminarii, am fost uluită. În fiecare săptămână stăteam în fața unui grup și încercam cu disperare să fiu eu însămi. De teamă că nu voi fi plăcută, m-am străduit foarte tare să fiu autentică. Seminariile pe care le conduceam la vremea aceea se țineau în Oakland, California, unde doi din trei participanți erau persoane de culoare. Eram foarte încântată că intru într-o comunitate nouă și eram hotărâtă să-i sprijin să-și atingă scopurile. Când am început să conduc al treilea seminar, una dintre participante, Ariene, s-a ridicat. De îndată ce a început să vorbească cu un anumit ton în voce, din străfundurile ființei mele au ieșit niște sentimente foarte puternice. Îmi era greu să aud ce spunea această femeie, deoarece eram mult prea preocupată de enervarea mea. Mă gândeam că, dacă femeia asta nu avea nimic mai bun de făcut decât să mă scoată din sărite, mai bine ar sta jos și ar tăcea din gură. Pentru mine era ceva neobișnuit să reacționez în fața unui participant la seminar. M-am dus acasă destul de tulburată și am încercat să accept în mine însămi trăsăturile pe care le-am văzut în aceea femeie - obrăznicie, furie, agresivitate și josnicie.

Următoarele patru săptămâni, de fiecare dată când conduceam seminarul, Ariene se ridica și avea un aer de condescendență și de mojicie. Mi-am petrecut mare parte din timpul liber, încercând să-mi dau seama de ce mă deranja atât de tare. Oricât de mult mă străduiam, nu puteam să nu o judec. Într-o zi, simțindu-mă învinsă, i-am telefonat unei persoane cu care am conlucrat foarte strâns la seminar și am întrebat-o de ce mă ura Ariene. Susan mi-a răspuns: „Debbie, nu-ți mai face probleme în privința ei; este o rasistă". Am închis telefonul, simțindu-mă slăbită și cu stare de greață. Am afirmat repede: „Eu nu sunt rasistă". M-am gândit la toate amintirile din copilărie legate de prietenii mei de culoare. Mi-am amintit cum îi învățam să înoate și cum ne jucam cu cercul. M-am gândit la tatăl meu și la faptul că el a luptat pentru drepturi civile; el a avut primul partener de culoare în statul Florida. Eram absolut sigură că eu nu sunt rasistă.

În noaptea aceea, pe când stăteam întinsă în pat, gândindu-mă la următorul seminar, auzeam mereu cuvintele lui Susan „E o rasistă". Vorbele astea îmi sunau tot timpul în ureche. Exact în momentul în care eram pe punctul de a adormi, am auzit o voce în cap care mă întreba: „Ce ai gândit tu despre Ariene, prima dată când s-a ridicat și ți-a făcut probleme?" Dintr-o dată, am simțit o apăsare în piept și mi s-a făcut teamă de ce putea fi mai rău. Îmi amintesc că ceea ce am gândit era *cioroaică tâmpită.* Cuvintele astea îmi răsunau în tot trupul. M-am gândit: *Nu se poate, nu sunt rasistă. Eu n-aș gândi așa. N-aș putea spune asemenea lucruri.* Inima a început să-mi bată mai tare din cauza fricii. Dar eram acolo singură, față în față cu propria mea afirmație rasistă. Aceasta era umbra mea.

Ore întregi am plâns de rușine, având sentimentul profund că-mi trădasem toți prietenii din Oakland care mă iubeau și aveau încredere în mine. Indiferent ce făceam, nu eram în stare să recunosc: „Sunt rasistă". Tot ceea ce crezusem până atunci - că mi-am acceptat fiecare trăsătură - s-a prăbușit. Mi-am petrecut ore întregi în fața unei oglinzi, spunând: „Sunt rasistă, sunt rasistă", încercând să accept această parte din mine însămi, încercând să-mi găsesc alinare.

Cu cât repetam mai mult aceste cuvinte, cu atât totul devenea mai ușor. Știind că, undeva în aceste cuvinte, se află un dar, am început să-l caut. Apoi, mi-am amintit cum tatăl meu vorbea încontinuu despre drepturi egale și despre cum nici unul dintre noi nu poate fi liber, până când nu-și dă

seama că suntem cu toții egali. Această pasiune a tatălui meu devenise și pasiunea mea. Am văzut cum faptul că nu voiam să fiu rasistă m-a împins să mă străduiesc din greu să-mi fac legături de prietenie cu persoane de culoare. Mi-a dat, de asemenea, o nevoie profundă de a sprijini oamenii care erau tratați în mod discriminatoriu. Pe vremea când se întâmplau toate acestea, eram implicată activ în colectarea de bani pentru o organizație numită Posibilități pentru închisori, care îi ajuta pe deținuții din grupuri minoritare să-și schimbe viața. Când, în cele din urmă, am acceptat ideea că sunt rasistă, am simțit că mi s-au luat o sută de kilograme de pe umeri.

În seara următoare, am mers la seminar simțindu-mă întreagă și plină de speranțe. Pe la mijlocul orei, Ariene a ridicat mâna, așa cum făcea în fiecare săptămână. Cu ezitare, i-am dat cuvântul. Vorbeam despre următorul seminar al comunității, așa că eram în mod special neliniștită în privința a ceea ce urma să spună. Îmi doream ca toată lumea să vrea să participe în continuare. Când Ariene s-a ridicat, a zâmbit și a spus: „Ăsta e un seminar grozav!" și apoi ne-a împărtășit tuturor experiența care a transformat-o. Când Ariene s-a așezat, am fost șocată.

Am plecat acasă, gândindu-mă la schimbarea extraordinară din comportamentul Arlenei. Nu voiam să fiu prea entuziasmată, așa că am hotărât să aștept și să văd cum se vor desfășura lucrurile în săptămâna următoare. Săptămâna următoare a sosit și, pe măsură ce seminarul se desfășura, așteptam ca Ariene să ridice mâna. Când s-a ridicat, ea a recunoscut încă o dată că seminarul produsese schimbări profunde în viața ei. Apoi, a recunoscut că eu am acordat tot sprijinul și devotamentul meu comunității din Oakland. La sfârșitul serii, am rămas ca să vorbesc cu câțiva oameni. Cu colțul ochiului puteam să o văd pe Ariene aproape de mine, conversând cu niște prieteni. M-am întors către ea, am privit-o în ochi și am întrebat-o: „Ce s-a întâmplat?" S-a uitat la mine și a spus: „Nu știu. Săptămâna trecută am intrat în cameră și, pur și simplu, te-am îndrăgit".

Această experiență mi-a schimbat viața și mi-a dovedit, o dată pentru totdeauna că, atunci când îți accepți o anumită trăsătură ce se află în tine, alți oameni care au aceeași caracteristică nu se mai pot branșa la tine. Atunci, ei devin liberi să se bucure de tine și tu ești liber să te bucuri de ei.

Ken Wilber face o mare distincție în cartea sa *Întâlnire cu umbra.* El spune: „Proiecția la nivelul Ego-ului este foarte ușor de identificat: dacă o

persoană sau un lucru din mediul înconjurător *ne trimite o informație,* atunci probabil că noi nu emitem proiecție; pe de altă parte, dacă ne *afectează,* sunt șanse ca noi să fim victimele propriilor noastre proiecții". Dacă înțelegeți aceasta cu adevărat, nu veți mai vedea niciodată lumea așa cum o vedeți acum.

Gândiți în felul acesta: dacă cineva trece pe lângă voi și scuipă pe trotuar - iar voi observați, dar nu reacționați - probabil că nu e nevoie să lucrați asupra acestui aspect. Dar dacă vă deranjează și gândiți: *cum e cu putință ca cineva să fie atât de grosolan și dezgustător?* - atunci faceți o proiecție. E posibil să fiți implicați într-un comportament dezgustător în acel moment, sau să fi dat dovadă de comportamente dezgustătoare în trecut. Dintr-un motiv sau altul, nu sunteți de acord cu comportamentul dezgustător, prin urmare sunteți *afectați* de comportamentul celui care scuipă. Toate acestea s-ar putea să-și aibă începutul în copilărie. Probabil că voi chiar ați scuipat atunci și cineva a spus: „E dezgustător". Poate că cineva din familie a scuipat și alții au reacționat într-o manieră negativă. Indiferent de ce s-a întâmplat, ați hotărât să nu faceți niciodată așa ceva și ați împins acest aspect din voi înșivă adânc în conștiința voastră. Dacă persoana care scuipă vă afectează, acest lucru ar trebui să vă tragă alarma interioară. Aceste alarme sunt indicii că trebuie să vă scoateți la lumină partea întunecată. Având acest lucru în minte, puteți să priviți ceea ce vă afectează emoțional ca pe un catalizator pentru propria voastră evoluție, care vă dă ocazia de a recupera un aspect ascuns din voi înșivă.

În acest moment, mulți dintre voi ar putea spune: „E ridicol. Eu nu doresc să descopăr că sunt dezgustător sau arogant". Trebuie să vă amintiți că există un dar în fiecare dintre aceste aspecte. Însă, pentru a primi acest dar, trebuie mai întâi să le scoateți la lumină, să vi le asumați și să le acceptați. Există o veche poveste Sufi despre un filozof care a fixat o întâlnire pentru a sta de vorbă cu Nasrudin, un înțelept învățător. Când filozoful a sosit la întâlnire, el a descoperit că Nasrudin era plecat de acasă. Furios, filozoful a luat o bucată de cretă și a scris pe poarta lui Nasrudin: „Tâmpitule". Când Nasrudin a ajuns acasă și a văzut ce era scris, a fugit la casa filozofului. „Am uitat că trebuia să vii", a spus el. „Îmi pare rău că n-am venit la întâlnire, dar mi-am amintit de ea în clipa în care am văzut că ți-ai scris numele pe poartă."

Indignarea noastră referitoare la comportamentul celorlalți este legată, de obicei, de un aspect nerezolvat din noi înșine. Dacă am asculta tot ceea ce ne iese pe gură când vorbim cu alții, când îi judecăm sau le dăm sfaturi, am lua totul înapoi și ni le-am spune nouă înșine. Filozoful ar fi putut scrie „tâmpitule", „mincinos lipsit de respect", sau „lașule". Pe de altă parte, ar fi putut să ajungă la o concluzie complet diferită și să-și pună problema că Nasrudin avusese un accident sau se îmbolnăvise. Dar cuvîntul care i-a venit când Nasrudin nu era acasă a fost „tâmpitule". Când avem o trăsătură care nu este izolată, atragem în viața noastră incidente care ne ajută să ne asumăm și să acceptăm acel aspect pe care-l negăm. Nefiind influențat de nimic altceva decât de absența lui Nasrudin, filozoful și-a proiectat propria sa trăsătură de „tâmpit" pe care nu și-o acceptase.

Ne proiectăm asupra altora propriile defecte pe care le percepem. Spunem altora ceea ce ar trebui să ne spunem nouă înșine. Când îi judecăm pe alții, ne judecăm pe noi înșine. Dacă în mod constant vă bombardați cu gânduri negative, în același timp îi bombardați pe cei din jurul vostru - verbal, emoțional sau fizic - sau pe voi înșivă, distrugând o parte din propria voastră viață. Ceea ce faceți și ceea ce spuneți nu este accidental. În viață, voi nu creați întâmplări accidentale.

În această lume holografică, toți ceilalți sunt tu și tu întotdeauna vorbești cu tine însuți. Atunci când folosești un cuvânt denigrator pentru cineva care a făcut o greșeală, oprește-te și gândește-te dacă nu ai putea folosi același cuvânt și pentru tine. Dacă ești cinstit, răspunsul va fi în mod invariabil afirmativ. Lumea este o oglindă uriașă, care întotdeauna reflectă părți din noi înșine. Fiecare trăsătură este acolo dintr-un anumit motiv și toate trăsăturile sunt perfecte, în felul lor.

Cu puțin timp în urmă, am observat că îi întrebam pe toți cunoscuții mei cât de des meditează și cât timp. Apoi, le aminteam despre importanța meditației făcută în fiecare zi și că trebuie să petreacă cel puțin jumătate de oră în interiorul lor înșiși. În cele din urmă, m-am întrebat pe mine însămi de ce eram atât de neînduplecată când era vorba de meditația pe care o practică alți oameni. Când mi-am examinat motivele, mi-am dat seama că adesea trăgeam chiulul de la propriul meu exercițiu de meditație. O parte din mine era înfometată să-și petreacă cât mai mult timp în liniște, înăuntrul meu. Încă de când aveam acasă un copil de trei ani, acceptasem în mod

rațional că nu era nici o problemă dacă treceam peste meditația zilnică. Când mi-am dat seama că le spuneam altora ceea ce trebuia să aud eu însămi, am fost în stare să retrag propria mea proiecție și să-mi onorez dorința subconștientă. Am început să meditez mai mult și am încetat de a-i mai îndemna pe alții să facă ceea ce simțeam eu însămi nevoia să fac.

Din acest motiv spun adesea: „Urmați-vă propriile sfaturi". Când am examinat motivația pentru care le spuneam oamenilor să mediteze, mi-am recunoscut propria mea necesitate.

Umbrele noastre sunt adesea ascunse atât de bine, încât este aproape imposibil să le găsim. Dacă n-ar exista fenomenul proiecției, ele ar putea rămâne ascunse de noi toată viața. Unii dintre noi am îngropat aceste trăsături când aveam trei sau patru ani. Gândiți-vă că sunteți mici, vă jucați în casă și imaginați-vă că ascundeți o monedă. După douăzeci, treizeci sau patruzeci de ani, este aproape imposibil să vă amintiți de acest incident și, cu atât mai puțin, de locul unde ați ascuns moneda. Atunci când proiectăm asupra altor oameni, avem ocazia de a găsi, în sfârșit, acea monedă.

Când nepoatele mele din Dallas vin să mă viziteze, sunt întotdeauna foarte atentă la ceea ce mănâncă. Când mergem la restaurant, încerc să le îndemn să ia mâncare cu grăsime puțină. Atunci când cred că au mâncat prea mult, le spun să nu mai ia și desertul care le place. Adesea le promit că, mai târziu, vor mânca un desert lipsit de grăsimi.

În timpul ultimei lor vizite, stăteam în jurul mesei din bucătărie, vorbind despre ceea ce noi proiectăm asupra altor membri ai familiei noastre. Vorbeam pe rând și ne distram foarte tare, spunându-ne una alteia ce persoană a avut onoarea de a primi proiecțiile noastre negative. Când a fost rândul meu, brusc mi-am dat seama că această obsesie legată de ce anume mănâncă nepoatele mele era propria mea proiecție. Eram nemulțumită de mâncarea nesănătoasă pe care o mâneam și, ori de câte ori veneau în oraș, pretindeam că totul era în regulă cu mine și că nimic nu era în regulă cu ele. Eu sunt înaltă și subțire, așa că pot să pretind că mănânc ce trebuie, chiar dacă nu o fac. Dar, de îndată ce mi-am dat seama că nu era vorba despre ele, ci despre mine, am putut aborda problema reală.

Aceasta a făcut ca relația cu nepoatele mele să fie mult mai bună. Dintr-o dată, n-a mai contat pentru mine ce mâncau ele. Puteam ieși la restaurant doar ca să ne bucurăm că suntem împreună.

Nu poți doar să privești părți din viața ta care consideri că nu funcționează. Vrei să găsești toate situațiile în care te induci în eroare. O situație unde am găsit adesea probleme ascunse este în cazul oamenilor care se străduiesc cu disperare să nu fie - într-o privință sau alta - ca mama sau tatăl lor. Dacă mama era severă, s-ar putea să deveniți delăsători. Dacă ați crescut într-o casă săracă, s-ar putea să aveți o dorință puternică de a deveni bogați. Dacă unul dintre părinți era dominator, ați putea deveni pasivi sau prea toleranți cu comportamentul altora. Dacă tatăl a fost ușuratic, s-ar putea să deveniți loiali - iar dacă unul dintre părinți a fost leneș, s-ar putea să deveniți un împătimit în muncă. Aș putea continua la nesfârșit, dar ideea este că, a acționa ca reacție la felul în care este unul dintre părinți, este adesea doar o deghizare.

Una dintre pacientele mele își ura tatăl, deoarece era foarte meschin. Holly și-a petrecut întreaga viață de adult încercând să evite să fie meschină, cumpărând cadouri foarte scumpe pentru fiecare membru al familiei. Întotdeauna invita prieteni la restaurant și spectacole și plătea ea tot. Holly era mândră de faptul că era atât de generoasă. Când i-am spus că trebuia să-și accepte propriile sale impulsuri de a fi meschină, pentru ca să-și ierte tatăl și ca să scape de resentimente, ea nu a vrut să se vadă lucrurile în felul acesta. Săptămâni întregi am discutat viața ei, iar Holly sublinia cât de generoasă era ea cu toată lumea. Apoi, într-o zi, Holly mi-a telefonat de la supermarket. Și-a dat seama că petrecuse aproape jumătate de oră privind diverse produse, comparând prețurile și cantitatea de produs existentă în fiecare recipient, ca să economisească câțiva bănuți. O uluia faptul că era în stare să cheltuiască 500 de dolari pe un pulovăr fără să clipească, dar nu voia să plătească încă 20 de cenți pentru o cutie de șervețele. Dintr-o dată, clopoțelul a sunat pentru Holly. Și-a dat seama că era și ea meschină, exact ca și tatăl ei - numai că într-un mod diferit. Șocul descoperirii acestui aspect din ea însăși a făcut-o să-i dea lacrimile. Își cheltuise atât de multă energie ca să nu fie ca tatăl ei! Atât de mulți ani își ascunsese impulsurile de a fi meschină și, dintr-o dată, iată-le în ea, clare ca lumina zilei!

După un timp, Holly a fost capabilă să aprecieze darul de a fi meschină. Pentru Holly „meschinăria" s-a transformat într-o trăsătură care a facut-o să vrea să-și planifice viitorul și să investească bani pentru pensionare. Până în acel moment, Holly nu fusese în stare să economisească

bani, deoarece era prea ocupată să fie altfel decât tatăl ei. De asemenea, ea a putut să-l accepte pe tatăl ei, ceea ce i-a apropiat foarte mult.

Libertatea înseamnă a fi în stare să alegi cine și ce dorești să fii într-un anumit moment din viața ta. Dacă trebuie să acționezi într-un anumit mod pentru a evita să fii ceva ce nu-ți place, ai picat în capcană. Ți-ai limitat libertatea și ți-ai furat întregimea. Nu poți să fii liber, dacă nu poți să fii leneș. Nu poți să fii liber, dacă nu poți să fii furios când se întâmplă ceva care te deranjează. Dacă reacționezi la comportamentul cuiva, făcând exact invers, puneți întrebări. Dacă ești în permanență deranjat de un anumit grup de oameni, descoperă unde te asemeni lor. Noi nu proiectăm asupra altor oameni numai trăsăturile noastre negative; le proiectăm și pe cele pozitive. Majoritatea oamenilor cu care lucrăm proiectează geniul și creativitatea lor, puterea și succesul. Dacă vrei să fii ca alții, motivul este că ai în tine capacitatea de a fi ca ei. Dacă ești vrăjit de megastaruri și cheltuiești timp și bani citind despre viața lor, găsește în tine însuți acel aspect pe care-l iubești în ei.

Meriți să ai orice vezi și dorești cu adevărat. Singura diferență dintre tine și cei pe care-i idolatrizezi este că ei își manifestă una dintre calitățile pe care tu le dorești și, probabil, își duc visele la împlinire. Când nu trăiești la nivelul potențialului tău, este ușor să proiectezi trăsăturile tale pozitive asupra acelor oameni care trăiesc la nivelul potențialului lor. Când vei începe să-ți duci la îndeplinire propriile tale vise și idealuri, vei fi mai puțin interesat de ceea ce fac alți oameni. Fiecare dintre noi simte nevoia de a deveni propriul său erou. Singurul mod de a face acest lucru este prin a lua înapoi acele părți din noi care sunt conectate la altcineva, părțile din noi la care am renunțat.

De aproape un an de zile, lucrez cu o prietenă care se ocupă în Miami de programul meu Despre Umbră. Rachel este tânără, frumoasă, inteligentă și talentată. Ori de câte ori Rachel și cu mine suntem împreună, ea mă stimulează foarte tare, recunoscându-mi întotdeauna munca și făcându-mi complimente. În permanență îmi spune cât de inteligentă, talentată și frumoasă sunt eu.

Deși știu că Rachel mă iubește și mă respectă, mai știu și faptul că ea proiectează asupra mea propria ei inteligență, talent și frumusețe.

Fiind deosebit de conștientă de procesul proiecției, rezist tentației de

a deveni infatuată. În schimb, o dirijez pe ea să-și ia înapoi inteligența, frumusețea și talentul pe care nu și le asumă. După multe discuții, a devenit clar că Rachel crede că eu am niște calități care ei îi lipsesc. Asigurând-o că acest lucru nu este adevărat, i-am cerut să cerceteze și să numească aspectele pe care mi le atribuie mie. Știm că proiecția are loc atunci când cineva este afectat emoțional de comportamentul altcuiva - fie el pozitiv sau negativ. În acest caz, Rachel este afectată de trăsăturile mele pozitive. Ea vede în mine propriile ei calități. Eu sunt oglinda ei. Dat fiind faptul că ea nu se ridică la nivelul potențialului pe care-l dorește, nu poate să-și vadă umbra luminoasă decât prin mine. Aceasta o pune pe Rachel într-o poziție dificilă. Dacă o părăsesc, aceste părți din ea dispar: ele se întorc în întuneric, până când ea găsește pe altcineva asupra căruia să le proiecteze. Trăsăturile aflate în mine care o afectează sunt numai o imagine a ceea ce este posibil să aibă ea însăși.

Atâta timp cât negăm existența în noi înșine a unor anumite trăsături, continuăm să perpetuăm mitul că alții au ceva ce noi nu avem. Atunci când admirăm pe cineva, aceasta este o ocazie de a găsi încă un aspect al nostru înșine. Trebuie să luăm înapoi atât proiecțiile pozitive, cât și proiecțiile negative. Trebuie să ne debranșăm de la ceilalți, să scoatem ștecherele și să ne branșăm la noi înșine. Până când nu suntem în stare să ne retragem propriile noastre proiecții, ne este imposibil să ne vedem potențialul real și să trăim experiența totalității lui cine suntem noi cu adevărat.

Dacă sunt atrasă de curajul lui Martin Luther King, aceasta se întâmplă numai deoarece văd cantitatea de curaj de care pot să dau eu dovadă în viață. Dacă sunt atrasă de influența lui Oprah Winfrey*, acest lucru se întâmplă deoarece văd cât de multă influență pot să am eu în viață. Majoritatea oamenilor proiectează măreția lor. Din acest motiv, actorii și atleții renumiți fac atât de mulți bani în țara noastră. Îi plătim ca să fie eroii noștri - ca să îndeplinească visele și dorințele noastre neîndeplinite. Oamenii invidiază aceste personalități, fără să știe nimic despre viață lor intimă. Ei se aruncă în viața idolului lor, ca o modalitate de a o evita pe a lor proprie. Adevărul mai profund este că ei proiectează asupra eroului lor un aspect din ei înșiși.

*Producătoare și moderatoare de talk show-uri difuzate de televiziunea națională. N.T.

Acolo unde vezi măreție, vezi de fapt propria ta măreție. Închide ochii și gândește-te la asta. *Dacă admiri măreția într-o altă ființă umană, ceea ce vezi acolo este propria ta măreție.* E posibil să o manifești într-un mod diferit, dar dacă măreția n-ar exista înăuntrul tău, n-ai fi în stare să recunoști această calitate la altcineva. Dacă nu ai poseda această calitate, nu ai fi atras de ea. Fiecare dintre noi vede oamenii în mod diferit, deoarece fiecare proiectează asupra lor aspecte din el însuși sau din ea însăși. Treaba noastră este să distingem ce anume ne inspiră la alții și, apoi, să luăm înapoi aceste aspecte din noi înșine pe care le-am dat.

Adesea, oamenii se întreabă cum ar putea fi și ei ca cineva pe care-l admiră, acum când viața lor arată atât de diferit. De exemplu, ar putea spune că-l admiră pe Michelangelo, dar sunt foarte siguri că nu seamănă cu el. Ceea ce trebuie cu adevărat să facă este să se concentreze exact asupra acelor calități care-i inspiră să vrea să fie ca Michelangelo. Dacă sunt artiști care nu se exprimă, ar putea fi vorba de talentul lui artistic. Ar putea fi curajul lui, creativitatea lui sau geniul lui. S-ar putea ca talentul lor să nu se afle în artă, dar ei au capacitatea de a fi la fel de măreți, creativi și curajoși în modul lor unic de a-și exprima darurile. S-ar putea să-și manifeste talentele în muzică, fotografie sau grădinărit.

Orice dorință a inimii există - trebuie doar să o descoperiți și să o manifestați. Orice vă inspiră este un aspect din voi înșivă. Străduiți-vă să știți foarte clar ce anume admirați la cineva și găsiți acea parte în voi înșivă. Dacă aspirați să fiți ceva, acest lucru se întâmplă deoarece aveți potențialul de a manifesta ceea ce vedeți. Deepak Chopra spune: „În interiorul fiecărei dorințe există mecanismul realizării ei". Aceasta înseamnă că noi avem capacitatea de a manifesta atât dorințele inimii noastre, cât și ceea ce suntem. Dacă nu suntem capabili de a face sau de a avea ceva, înseamnă că nu dorim cu adevărat acel lucru. Totul este chiar așa de simplu! Goethe a spus: „Dacă putem să concepem ceva și să credem în el, atunci îl putem realiza". Partea dificilă este să trecem prin fricile noastre. Frica este cea care ne oprește. Ea ne spune că nu suntem destul de buni sau că nu merităm. Nimeni de pe acest pământ nu este ca tine. Nimeni nu are exact aceleași dorințe, aceleași talente sau aceeași memorie. Tu ai modul tău individual de a aborda lucrurile. Treaba ta este să-ți descoperi talentele unice și apoi să le manifești în modul tău unic.

Cu câteva luni în urmă, prietena mea Nancy, care de ani de zile era într-o criză lăuntrică puternică, a venit să mă viziteze. Am invitat-o să asculte cuvântarea unuia dintre cei mai mari vorbitori din lume în probleme motivaționale. În timpul conferinței, eram amândouă tăcute; eu luam notițe. Când am intrat în mașină ca să mergem acasă. Nancy s-a întors către mine și a spus: „Tipul ăsta e un ratat". Șocată, am întrebat-o de ce credea așa ceva. Ea mi-a spus că i se părea că e prea plin de el și că habar n-avea ce spunea. Vorbea prea repede și arăta ca un tăntălău. Tot restul drumului spre casă, Nancy a explicat tot ceea ce nu-i plăcea la comportamentul și mesajul acestui om. Când am ajuns acasă, i-am cerut să vină și să se așeze lângă mine. Am întrebat-o dacă chiar credea că acel om era un ratat. S-a uitat la mine cu multă siguranță în ochi și a spus că da. Am scos o foaie de hârtie și am întrebat-o dacă ar vrea să analizeze această problemă. S-a gândit o clipă și a hotărât să meargă înainte.

Pe o față a colii de hârtie am scris tot ceea ce știam despre acel om. Are o afacere plină de succes, fiind consultant pentru cele mai importante cinci sute de companii din America. Vinde nenumărate casete cu tehnici motivaționale și este plătit cu peste 5.000 de dolari pe seară ca să țină conferințe. E căsătorit de mai mult de 20 de ani și are trei copii sănătoși. Pe cealaltă față am scris tot ceea ce știam despre viața lui Nancy. Era divorțată și nu avea copii. Avea foarte puține legături cu majoritatea membrilor familiei ei. Era șomeră și nu reușise să-și pornească propria ei afacere, deși încercase de mai multe ori. Era supraponderală și diformă și suferea de câteva boli. Avea datorii de mai mult de 50.000 de dolari și trăia de la o zi la alta. Nancy s-a uitat la lista mea. Apoi am spus: „Dacă aduc zece oameni și le arăt aceste liste, despre care dintre voi ar zice că este un ratat?"

La început, Nancy a fost șocată și îngrozită că eu sau oricine altcineva ar considera-o ratată. Acesta era coșmarul ei cel mai cumplit. I-am explicat că, până ce nu-și asumă acest aspect din ea însăși, îl va proiecta întotdeauna asupra altor oameni. Nancy nu era capabilă să audă mesaje puternice și importante de la alți oameni, deoarece proiecta asupra lor gândurile pe care le nega. După două ore, Nancy a început să-și dea seama că, adânc în sinea sa, până și ea credea că era o ratată. Acest gând era atât de dureros, încât l-a înmormântat foarte adânc. Tatăl ei îi spusese că niciodată nu o să facă nimic în viață și ea l-a crezut. Încă din copilărie, ea a creat, în mod

inconștient, multe situații care să dovedească faptul că era o ratată, pentru a recupera acest aspect din ea însăși pe care nu și-l asuma. El a fost în permanență trimis înapoi de către oglinda lumii exterioare, dar ea îl nega mereu și ciclul mergea înainte. Din momentul în care Nancy a recunoscut faptul că era o ratată, a fost în stare să înceapă să-și caute darul oferit de acest aspect și să-l accepte. Apoi, Nancy a putut examina cum a pornit pe drumul ratării și s-a angajat să cinstească pe ratatul din ea și să-i permită câștigătorului din ea să creeze o viață de abundență. De atunci încoace, Nancy a început o nouă carieră și se bucură de un succes personal și financiar uriaș.

Există o vorbă care spune că ai nevoie de cineva pentru ca să te cunoști pe tine însuți. Vedem în alții ceea ce ne place și ceea ce nu ne place în noi înșine. Dacă acceptăm aceste părți din noi înșine, vom fi în stare să-i vedem pe alții așa cum sunt, nu așa cum îi vedem prin norul format de proiecția noastră. Există o altă vorbă care spune că cele trei mari mistere ale lumii sunt: aerul pentru păsări, apa pentru pește și omul pentru el însuși. Suntem în stare să vedem tot ce se află în fața noastră în lumea exterioară. Tot ce avem de făcut este să deschidem ochii și să privim în jur. Nu ne putem vedea pe noi înșine. Avem nevoie de o oglindă ca să o facem.

Tu ești oglinda mea și eu sunt oglinda ta.

EXERCIȚII

1. Timp de o săptămână, observați cum îi judecați pe ceilalți. Ori de câte ori sunteți deranjați de comportamentul unei alte persoane, notați pe o hârtie trăsătura care vă deranjează la el sau la ea. Scrieți toate părerile pe care le aveți despre oamenii care vă sunt foarte apropiați. Aveți grijă să includeți prietenii, familia și colegii de serviciu. Această listă marchează începutul descoperirii aspectelor voastre ascunse. Vă veți întoarce la ea, atunci când începeți procesul de a vă asuma umbra.

2. Faceți o listă cu sfaturile pe care le dați altor oameni. Ce anume le spuneți altora să facă pentru a-și îmbunătăți viața? Gândiți-vă dacă nu cumva, sfaturile pe care le dați altora nu sunt potrivite pentru voi înșivă. Uneori, a le spune altor oameni ce să facă este o modalitate de a ne aminti nouă înșine ce trebuie să facem. Conștientizați faptul că sfaturile pe care le dați pot fi un mod de a vă aminti vouă înșivă aceleași lucruri.

Capitolul 5

Cunoaște-ți umbra, cunoaște-te pe tine însuți

Înăuntrul fiecăruia dintre noi se află o comoară formată din aur masiv. Acest aur curat este spiritul nostru, pur și magnific, deschis și strălucitor. Dar aurul a fost acoperit cu un strat gros de lut. Lutul provine din frica noastră. Este masca noastră socială: fața pe care o arătăm lumii. Când nu-ți mai ascunzi umbra, îți dai la iveală masca. Trebuie să ne uităm la această mască cu dragoste și compasiune, deoarece este foarte important să înțelegem ce se ascunde în spatele ei.

Să ne gândim la povestea lui Buddha Cel de Aur. În 1957, o mănăstire din Thailanda a fost dusă în alt lăcaș și un grup de călugări a avut sarcina de a muta o statuie gigantică a lui Buddha făcută din lut. În timp ce făceau mutarea, unul dintre călugări a observat o crăpătură în statuie. Îngrijorați că i-ar putea face un rău idolului lor, călugării au hotărât să aștepte încă o zi, înainte de a-și duce treaba la bun sfârșit. Când s-a lăsat noaptea, unul dintre călugări s-a dus să verifice uriașa statuie. El a luminat cu lanterna întregul Buddha. Când a ajuns la crăpătură, a văzut că ceva îi trimitea o reflecție. Călugărul, curios, a luat un ciocan și o daltă și a început să lovească în Buddha de lut. Pe măsură ce disloca bucată după bucată de lut, Buddha devenea din ce în ce mai strălucitor. După ore întregi de lucru, călugărul a văzut uluit că se afla în fața unui Buddha făcut dintr-o cantitate enormă de aur solid.

Mulți istorici cred că Buddha a fost acoperit cu lut de către călugării Thai, cu câteva sute de ani în urmă, înaintea unui atac din partea armatei birmaneze. Ei l-au acoperit pe Buddha, pentru a nu fi furat. În decursul luptei, toți călugării au fost omorâți, așa că de-abia în 1957 a fost descope-

rită marea comoară, atunci când călugării au transportat uriașa statuie. La fel ca și în cazul lui Buddha, stratul nostru exterior ne protejează de lume. Adevărata noastră comoară se află ascunsă înăuntru. În mod inconștient, noi - ființele umane - ascundem aurul nostru interior sub un strat de lut. Tot ceea ce trebuie să facem ca să scoatem aurul la lumină este să avem curajul de a ciopli învelișul nostru exterior, bucată cu bucată.

În seminariile mele, adesea lucrez cu oameni care au petrecut ani făcând terapie, urmând cursuri transformaționale, de tehnici de respirație și de alte modalități de vindecare. Ei pun aceleași întrebări: „Când se va termina totul? Când o să fiu recuperat? Cât mai trebuie să muncesc din cauza problemelor care nu încetează să apară?" Acești oameni nu se consideră pe ei înșiși ca fiind niște Buddha magnifici, încastrați într-un înveliș de lut. Acești oameni își urăsc învelișul. Ei nu au descoperit că învelișul de lut îi protejează mult mai mult decât își pot imagina. Avem nevoie de învelișurile noastre din mai multe motive, iar pentru fiecare dintre noi, motivele pot fi diferite. Chiar dacă scopul nostru suprem este să scăpăm de înveliș, mai întâi trebuie să înțelegem aceste măști și să cădem la pace cu ele. „Credeți că, după ce călugării au îndepărtat lutul de pe Buddha cel de aur, Buddha a spus cu furie: „Îmi urăsc acest înveliș oribil"? Sau credeți că Buddha și-a binecuvântat învelișul care i-a servit drept protecție, pentru a nu fi furat și dus departe de casa lui?

Când eram tânără, învelișul meu exterior era dur, nepăsător și insensibil. Spunând: „Am totul sub control", îmi ascundeam sentimentele de imperfecțiune și-mi dădeam iluzia că totul era în regulă cu mine. Pe măsură ce mi-am îndepărtat învelișul, bucată cu bucată, esența mea strălucitoare a început să iasă la lumină. Dar, numai atunci când am fost în stare să disting că aceste aspecte care-mi formau învelișul erau o protecție pentru emoțiile mele ascunse, am putut să văd dincolo de exteriorul meu dur. O dată ce am început să privesc prin crăpături, am fost în stare să îndepărtez învelișul. Iar în momentul în care am ajuns să apreciez și să respect acest înveliș tare pentru că m-a protejat, viața mea s-a transformat.

Învelișul vostru exterior sunteți voi care stați față în față cu lumea. El ascunde caracteristicile care vă formează umbra. Umbrele noastre sunt atât de bine deghizate, încât adesea arătăm lumii o față - când, de fapt, înăuntrul nostru se află exact opusul. Unii oameni poartă un strat de duritate

care le ascunde sensibilitatea, sau o mască de umor care le acoperă tristețea. Oamenii care arată că știu tot, de obicei acoperă sentimentul că sunt proști - iar cei care se comportă cu aroganță trebuie să-și scoată la iveală nesiguranța. Oamenii stăpâni pe sine, ascund în ei un aiurit extravagant, iar o față zâmbitoare ascunde un om furios. Pentru a ne descoperi sinele nostru autentic, trebuie să ne privim dincolo de măștile noastre sociale. Suntem maeștri în deghizare, păcălindu-i pe alții, dar păcălindu-ne, în același timp, și pe noi înșine. Trebuie să descifrăm minciunile pe care ni le spunem nouă înșine. Atunci când nu suntem pe deplin satisfăcuți, fericiți, sănătoși, sau nu ne împlinim visele, știm că aceste minciuni ne stau în cale. în felul acesta recunoaștem lucrarea umbrei.

Modificarea care trebuie să apară este în percepție. E nevoie să vă vedeți învelișul exterior ca pe ceva ce v-a servit ca protecție, nu doar ca pe ceva care v-a împiedicat să vă împliniți visele. Stratul vostru exterior este menit în mod divin spre a vă ghida procesul spiritual. Reanalizând și explorând fiecare incident, emoție și experiență care v-au dus la construirea acestui strat, veți fi conduși înapoi acasă, pentru a vă accepta totalitatea ființei voastre. Straturile noastre sunt indicatoarele care ne conduc spre evoluția personală. Ele sunt făcute din tot ceea ce suntem și din tot ceea ce nu vrem să fim. Indiferent de cât de dureros ar putea fi trecutul sau prezentul vostru, dacă vă uitați la voi înșivă în mod cinstit și folosiți informația înmagazinată în stratul vostru exterior ca pe un ghid, el vă va conduce în călătoria voastră spre iluminare.

Când ajungeți să vă cunoașteți sinele întreg, nu mai aveți nevoie de un înveliș care să-l protejeze. Veți lăsa în mod natural să vă cadă măștile, arătând lumii sinele vostru autentic. Nu va trebui să pretindeți că sunteți mai mult sau mai puțin decât oricare altcineva. Puteți să stați pe aceeași treaptă cu oricine din lumea asta. Învelișurile noastre sunt create din idealul nostru de ego. Ego-ul este „Sinele" care se distinge de ceilalți. Spiritul combină „sinele" și pe ceilalți într-unui singur. Când apare această unire între spirit și sine, devenim una cu noi înșine și una cu lumea. Majoritatea oamenilor nu ajung prea departe în dezvăluirea umbrei, deoarece nu vor să fie cinstiți cu ei înșiși. Ego-ului nu-i place să piardă controlul. În momentul în care îți recunoști toate aspectele din tine însuți - binele și răul - ego-ul începe să simtă că pierde putere.

În *Cartea Tibetană a celor Vii și a celor Morți,* Sogyal Rinpoche explică:

... ego-ul este identitatea noastră falsă și asumată cu ignoranță. Prin urmare, ego-ul este absența adevăratei cunoașteri a lui cine suntem noi cu adevărat, împreună cu rezultatele ei: o încrâncenată agățare cu orice preț de o întregime peticită și de o imagine falsă despre noi înșine, un sine șarlatan și inevitabil cameleonic, ce se schimbă în permanență și care trebuie să procedeze astfel, pentru a ține vie ficțiunea existenței lui.

Dacă începeți procesul de dezvăluire a umbrei voastre și o voce interioară începe să țipe la voi să vă opriți, să știți că acesta este doar ego-ul vostru căruia îi este teamă că va muri. Acordați-vă permisiunea de a scoate la lumină adevăratul vostru sine. Aruncați o provocare persoanei care credeți că sunteți, pentru a dezvălui persoana care sunteți capabil să deveniți.

A-i folosi pe alții ca oglindă vă ajută pentru a vă descifra propria mască. Mergeți și întrebați-i pe oamenii care vă sunt aproape - prieteni, iubiți, familie, colegi. Întrebați-i care sunt cele trei lucruri care le plac cel mai mult la voi și care sunt cele trei lucruri care le plac cel mai puțin. E important ca oamenii pe care-i întrebați să știe că nu e nici o problemă dacă sunt cinstiți cu voi. Voi sunteți singurii care-i puteți încredința pe ceilalți că pot să vă spună adevărul. Descoperiți dacă apăreți în fața celorlalți, așa cum apăreți în fața voastră înșivă. Adesea, alți oameni văd în noi mai multe aspecte pozitive decât vedem noi înșine și, în același timp, ei văd mai multe aspecte negative decât vedem sau admitem noi înșine.

Adesea, oamenii se opun acestui exercițiu. Le este frică să nu fie judecați. Cuvântul judecată poartă o încărcătură, foarte mare, așa că eu prefer să folosesc cuvântul feedback*. Feedback este un instrument folositor. Noi nu trebuie să credem niciodată ce gândesc alții despre noi, dar, dacă ne este teamă să auzim ce au de spus despre noi oamenii care ne sunt foarte apropiați, atunci trebuie să luăm aminte. Majoritatea oamenilor sunt speriați că vor auzi lucruri de care le este cel mai frică. Aceasta este lucrarea

* (conexiune inversă) termen care denumește furnizarea de date din exterior, referitoare la funcționarea unui sistem, pentru a se corecta greșelile sau defecțiunile acestuia. N.T.

negării. Gândiți-vă la negare ca la un acronim pentru „nici măcar să nu observi că mint"*. Ne este teamă de feedback, doar dacă știm că, la anumit nivel ne mințim pe noi înșine. Dacă într-adevăr credeți că ceea ce gândește cineva despre voi nu se bazează pe realitate, atunci nici nu vă pasă. Vă pasă numai atunci când vă induceți pe voi înșivă în eroare și vi se atrage atenția. Hai să luăm exemplul lui Kate.

Kate a venit să lucreze cu mine și, când i-am cerut să facă acest exercițiu, mulți oameni pe care i-a întrebat au spus că nu este o persoană integră. A fost uimită, deoarece în întreaga ei viață, așa cum o vedea ea, fusese absolut cinstită. Știind cum acționează acest proces, am fost sigură că oamenii au perceput un aspect a lui Kate pe care ea și-l ascunsese de ea însăși. I-am cerut să închidă ochii și să permită unor imagini să-i apară în minte, ori de câte ori îi puneam o întrebare. După ce am respirat împreună adânc de câteva ori în mod conștient, am pus muzică și am început s-o ghidez într-o vizualizare. I-am cerut să meargă la plimbare printr-o grădină. Am făcut-o să-și imagineze că acolo existau plante frumoase, copaci și flori. Când Kate stătea relaxat și confortabil, i-am cerut să-și amintească un moment în care ea fusese necinstită, un moment când a mințit sau a înșelat, un moment în care a dat dovadă de lipsă de integritate. Am stat în liniște. Apoi, au început să-i curgă lacrimi pe obraji. Când, în cele din urmă, a vorbit, mi-a spus următoarea poveste.

Toată viața ei, Kate dorise să fie doctoriță. Terminase ultimul an de facultate și era într-a treia lună de rezidențiat la un mare spital din New Orleans. Era ora mesei și toată lumea din spital era ocupată. Kate se grăbea, își făcea vizita, mergând la fiecare pacient. A intrat în camera unei femei și a hotărât că trebuia să-i facă o perfuzie. Nu a putut găsi o asistentă care să o ajute, așa că s-a repezit pe coridor să aducă soluția necesară. Fără să se uite la ceea ce-i dăduse o infirmieră, Kate a introdus soluția în venă. La jumătatea procedurii, femeia căreia i se injecta lichidul a intrat într-o criză. Șocată, Kate s-a uitat la tubul din mână și a văzut că pe etichetă scria clorat de potasiu. A oprit imediat perfuzia și a stabilizat femeia, până ce aceasta a ieșit din criză. Deja veniseră mulți doctori și încercau să-și dea seama ce se întâmplase cu pacienta. Kate ascunsese tubul. Era îngrozită.

* joc de cuvinte intraductibil: *denial* ca acronim pentru: *Don t Even Notice I Am* Lying.N.T

Din cauza faptului că încălcase una dintre regulile fundamentale care se învață la facultatea de medicină - niciodată să nu-i dai unui pacient un medicament, fără să verifici mai întâi eticheta - ea ar fi putut omorî femeia, sau i-ar fi putut face un mare rău. Când doctorul a întrebat-o pe Kate ce s-a întâmplat, ea a mințit, spunând că nu știa. Până în clipa aceasta, Kate nu povestise nimănui întâmplarea. De fapt, nu se mai gândise niciodată la ea, încă din ziua în care și-a terminat rezidențiatul și a părăsit spitalul.

În clipa aceea cumplită, Kate a jurat că nu va mai face niciodată o greșeală medicală.

În decursul celor 16 ani care au trecut de la acest incident, Kate a devenit medic și autor faimos în lumea întreagă, mândră de propria sa integritate și plină de dispreț față de orice persoană ale cărei standarde erau mai prejos decât ale ei. Dar, în viața personală, prietenii lui Kate îi puneau în permanență integritatea la îndoială. Din cauză că nu și-a asumat această parte din ea însăși - îngropată cu mult timp în urmă - ea nu o vedea. Kate purta o mască de integritate, pentru a-și ascunde partea din ea însăși care era necinstită. Se auto-păcălea, crezând în propria ei deghizare.

Acest unic gest de necinste, cu care Kate nu s-a putut împăca, a căpătat o viață proprie. Ea nu era în stare să vadă că-i minte pe ceilalți. Se plângea că întotdeauna este înțeleasă greșit. Și, în ciuda tuturor realizărilor, Kate nu era niciodată mulțumită de viața ei. Îi era teamă de relații intime, își ținea prietenii la distanță, ca să se asigure că nimeni nu-i va descoperi secretul. Credea că se iubește pe ea însăși, dar, după ce am lucrat împreună, a putut să vadă că exista o parte din ea pe care o ura, un aspect care, odată, i-a produs rușine și umilință. O dată ce Kate a fost în stare să vadă și să-și asume lipsa de integritate, în ea a coborât o lumină. Acum era în stare să vadă celelalte situații din viața ei, când s-a mințit pe ea însăși și pe ceilalți. După ce ne-am terminat treaba, Kate arăta cu mulți ani mai tânără. A fost în stare să lase să iasă uriașa minciună pe care o inhibase în ea. Se simțea ușoară și liberă, dar nu înțelegea de ce. I-am explicat că așa se manifestă senzația ei fizică de ușurare.

Gândiți-vă o clipă de câtă energie e nevoie pentru a ascunde ceva de voi înșivă și de lume. Încercați să luați un fruct - să zicem un grapefruit - și să-l duceți în mână o zi întreagă. Țineți grapefruit-ul în așa fel încât să nu-l vedeți și asigurați-vă că, atunci când sunteți împreună cu alți oameni,

îl ascundeți în așa fel, încât nici ei să nu-l poată vedea. După câteva ore, observați câtă energie ați cheltuit. Aceasta face trupul nostru toată ziua. Doar că el nu are un singur fruct, el trebuie să se ocupe de toate fructele pe care încercați să le ascundeți de voi înșivă și de lumea întreagă.

Când veți permite, în sfârșit, ca aceste adevăruri despre voi înșivă să iasă la suprafață, veți fi liberi. Veți putea cheltui tot acest surplus de energie pentru evoluția voastră personală și pentru a vă atinge țelurile cele mai înalte. Suntem bolnavi, numai în măsura în care avem secrete. Aceste secrete fac imposibilă manifestarea sinelui nostru autentic. Atunci când veți cădea la pace cu voi înșivă, lumea vă va trimite înapoi, ca o oglindă, același nivel de pace. Când veți fi în armonie cu voi înșivă, veți fi în armonie cu toți ceilalți.

Alți oameni ascultă ce spuneți și văd ce faceți, dar sunt, de asemenea, conștienți și de limbajul trupului vostru, cât și dacă el contrazice sau nu ceea ce spuneți și faceți. Este deci important să fim atenți la ceea ce comunicăm altora pe plan fizic. După cum spunea Emerson*: „Cine ești tu vorbește atât de tare, încât nu pot să aud ce spui". Ce anume spui când nu vorbești? Limbajul trupului nostru, expresia feței, cât și energia pe care o emanăm trimit în permanență mesaje. Studii recente arată că 86 la sută din comunicarea noastră este nonverbală. Asta înseamnă că numai 14 procente din ceea ce spunem verbal înseamnă ceva pentru cei cu care vorbim. Poate vei vrea să-ți pui întrebarea: „Ce anume comunic eu, fără să vorbesc? Care sunt mesajele pe care le trimit? Am oare un zâmbet pe față când mă simt trist? Am o figură de nebun, atunci când îți spun ce grozavă e viața mea? Cred că sunt într-o formă minunată, atunci când oglinda îmi spune altceva? Pot să mă privesc în ochi și să să-mi placă ceea ce văd, sau e cazul să o iau la fugă?"

Adesea, acestea sunt întrebări cărora le faci cu greu față. Trebuie să-ți acorzi libertatea de a nu-ți place ce răspunsuri dai, deoarece, în mod inevitabil, ele vor fi neplăcute. Dar ele vor fi cele mai folositoare. De curând, am lucrat cu un grup de oameni care erau pregătiți să conducă seminarii legate de vindecare. Înregistram pe casetă video pe toată lumea, pentru ca să poată vedea cu toții cum apar ei în fața altor oameni. O tânără

*Ralph Waldo Emerson, 1803-1882, filozof american, fondator al transcedentalismului.

atrăgătoare, pe nume Sandra, s-a ridicat ca să vorbească. Cuvintele ei erau frumoase, dar tot ce puteam recepţiona era modul în care se legăna - mişcările ei încete şi senzuale, care flirtau cu publicul. Când a terminat de vorbit, am întrebat-o cum credea ea că o percep ceilalţi oameni. Ea a răspuns: competentă şi iubitoare. Când am întrebat restul grupului, comentariile lor au fost de genul: „drăguţă", „sexi", „atrage foarte multă atenţie asupra ei". I-am spus că, dacă aş fi bărbat, aş dori să o invit după seminar să bem ceva. Ca femeie, aş putea fi deranjată de mişcările ei sexi. Tot ceea ce făcea, ne distrăgea de la ceea ce încerca să comunice. Scopul Sandrei era să ofere oamenilor informaţii, astfel încât ei să se poată vindeca. Dar singurul lucru pe care noi îl putem auzi era: „Ia uitaţi-vă ce frumoasă şi sexi sunt. Vă place de mine? Găsiţi că sunt atrăgătoare?" Totul era nerostit, dar, cu toate acestea, publicul nu se gândea decât la trupul Sandrei, în loc să audă mesajul pe care ea voia să-l comunice. Am pus caseta video fără sunet şi Sandra a fost şocată de ce anume comunica. Când am întrebat-o de ce credea ea că făcea acest lucru, mi-a spus că dorea ca oamenii să o placă şi că a căpătat putere, atrăgând bărbaţii către ea. Adevărul este că, în realitate, limbajul trupului ei îi lua din putere. Ani de zile, Sandra a studiat ca să devină vindecător. Acum, avea, în sfârşit, ocazia de a vorbi în faţa unor grupuri mari şi, în loc de mesaj, ea le oferea o mască. Sandra dorea foarte tare să vadă şi să audă adevărul, deşi s-a simţit furioasă şi jenată de felul în care s-a prezentat. S-a străduit din greu să-şi asume ce anume comunica fără cuvinte, cât şi acea parte din ea care avea atât de mare nevoie de aprobare din partea bărbaţilor. De îndată ce şi-a dezvăluit aceste aspecte din ea însăşi, Sandra a fost în stare să-l accepte şi, drept urmare, a devenit o mare vorbitoare, care şi-a putut împlini visul de a ajuta oamenii.

A-i chestiona pe alţii pentru ca să descoperi cum te percep ei pe tine este un proces care te sperie. Dar fiecare răspuns este o binecuvântare. E nevoie de curaj şi hotărâre ca să vă vedeţi pe voi înşivă în întregimea voastră. Dacă nu doriţi să auziţi adevărul, nu sunteţi în stare să vă transformaţi viaţa. După ce descoperă o parte din ei înşişi care le-a fost ascunsă mult timp, oamenii trec adesea printr-o stare de jale. Dacă te-ai amăgit pe tine însuţi în privinţa a cât de mult te iubeşti, e obligatoriu să îţi dai voie să te simţi trist sau furios pentru un timp. Aminteşte-ţi esenţa fiinţei tale: întregimea lui cine eşti nu se schimbă, atunci când transferi asupra umbrei tale

anumite emoţii şi impulsuri. În realitate, nu devii niciodată o persoană diferită; tu cel adevărat, minunat, există întotdeauna foarte adânc înăuntrul tău. Astfel că, a te împăca cu umbra ta este un mod de a-ţi aminti cine eşti tu cu adevărat.

Acum, după ce am primit feedback de la alţii, haideţi să continuăm procesul de a ne dezvălui umbra. Un alt mod de a scoate la lumină aspectele ascunse din voi este prin a face o listă cu trei oameni pe care-i admiraţi şi trei oameni pe care-i urâţi. Oamenii pe care-i admiraţi ar trebui să fie dintre cei care au calităţi pe care aţi vrea să le emulaţi în voi. Oamenii care nu vă plac ar trebui să fie dintre cei care vă supără şi vă enervează. Ei trebuie să fi făcut ceva ce vouă vi s-a părut îngrozitor. Nu este obligatoriu ca lista să includă oameni pe care-i cunoaşteţi, deşi se poate şi aşa. Ei pot fi politicieni, actori, scriitori, filantropi, muzicieni sau ucigaşi. După ce aţi făcut lista, scrieţi cele trei calităţi pe care le plăceţi sau le admiraţi cel mai mult la fiecare persoană, cât şi cele care nu vă plac sau le detestaţi cel mai mult. Apoi, pe o altă foaie de hârtie, faceţi o listă cu toate calităţile pe care le admiraţi, iar pe faţa cealaltă, defectele pe care le detestaţi. Lista mea arată în felul următor:

Martin Luther King, jr. - *vizionar, curajos, cinstit.*
Jacqueline Onassis - *elegantă, plină de succes, conducătoare*
Ariellle Ford (sora mea) - *spirituală, creativă, puternică.*

Charles Manson - *jefuitor, înfricoşător, demn de ură*
Hitler - *ucigaş, distrugător, răul în persoană*
Harriet Spiegel (o profesoară bătrână) - *arogantă, care crede că le ştie pe toate, nervoasă.*

LISTA POZITIVĂ	LISTA NEGATIVĂ
vizionar	jefuitor
curajos	demn de ură
cinstit	înfricoşător
elegant	ucigaş
plin de succes răul în persoană	

conducător	distrugător
spiritual	arogant
creativ	care le ştie pe toate
puternic	nervos

Aceste liste sunt bune pentru a descoperi aspectele din voi înşivă pe care nu vi le asumaţi. Parcurgeţi cu grijă fiecare trăsătură pe care am scris-o pe listă. Ar fi bine să începeţi cu cele negative. La început, s-ar putea să întâmpinaţi probleme, descoperind că aveţi aceleaşi trăsături ca şi o persoană gen Hitler. E important să analizăm orice cuvânt folosit în general cum ar fi ‚ucigaş'. Întrebarea care se pune este: „Ce fel de om ar comite astfel de acte?" De exemplu, în loc de ucigaş, aţi putea spune egoist, furios, care nu pune preţ pe viaţa omului. Dacă folosiţi o expresie de genul ‚nu pune preţ pe viaţa omului', atunci întrebaţi-vă ce fel de persoană nu pune preţ pe viaţa omului. Aţi putea ajunge la: bolnav, dement şi narcisist. Partea importantă în acest proces este să folosiţi tot felul de cuvinte, până când ajungeţi la un anumit cuvânt sau la o anumită trăsătură pe care o urâţi, sau care nu vă place. Descoperiţi trăsăturile care vă oferă o anumită încărcătură emoţională. Determinaţi la care anume vă conectaţi.

Steven, consultant în afaceri cu mult succes, care a venit la unul dintre seminariile mele, a meditat timp de opt ani de zile şi s-a hotărât foarte serios să-şi modifice viaţa. În ultimii cinci ani, nu avusese nici o relaţie şi era gata să-şi găsească o parteneră, să se căsătorească şi să pornească o familie. Era pregătit să pătrundă adânc înăuntrul său şi să încerce să descopere de ce nu avusese deloc succes în dragoste. În cea de a doua zi, Steven îşi dezvăluise multe aspecte despre el însuşi, dar mai era un lucru ce-l deranja, într-o pauză, m-a chemat să-mi spună că, în seminar, se afla un domn pe care nu-l putea suferi. L-am întrebat ce anume îi displăcea atât de tare la acest om. S-a gândit numai o secundă şi apoi mi-a şoptit la ureche: „E un fricos, şi eu îi urăsc pe fricoşi". N-am spus nici o vorbă şi am aşteptat în linişte, până când Steven a fost gata să vorbească. Am văzut o strălucire de recunoştinţă în ochi, în timp ce spunea următoarea poveste. Când avea cinci ani, tatăl său a vrut să-l determine să călărească un ponei. Erau la un târg cu întreaga familie. Steven nu văzuse niciodată un ponei adevărat şi era îngrozitor de înspăimântat de acest animal mare. Când i-a spus tatălui

său că nu voia să călărească poneiul, deoarece îi era teamă, tatăl l-a certat: „Ce fel de bărbat o să fii tu? Nu ești decât un fricos și ne faci de râs toată familia". Steven a fost pedepsit. Din ziua aceea, s-a hotărât să nu-i mai fie teamă niciodată. Și-a petrecut tot restul vieții încercând să-l facă pe tatăl lui să fie mândru de el. A luat centura neagră la carate, a jucat fotbal în facultate, a ridicat greutăți - totul ca să dovedească că nu e un fricos. A reușit să-l păcălească pe tatăl lui și a învățat să se păcălească pe el însuși. A și uitat acel incident dureros.

L-am întrebat pe Steven dacă mai putea vedea un aspect din viața lui în care era fricos. După ce s-a gândit un pic, a spus că era un fricos când era vorba de femei. Îi era teamă de femei, de a comunica cu ele în mod cinstit, așa că, ori de câte ori într-o relație apărea câte o problemă, Steven pleca, își părăsise aproape toate femeile cu care fusese, iar în acest moment îi era teamă să invite o femeie care-l atrăgea. I-am spus lui Steven să-și acorde un răgaz în care să-și simtă pe deplin starea de rușine și jenă.

Când l-am întrebat care era partea bună în a fi un fricos, el s-a uitat la mine ca și când aș fi înnebunit. Nu era în stare să înțeleagă cum - ceva care era atât de groaznic, ceva ce a negat o viață întreagă - putea fi un dar. Apoi, Steven și-a adus aminte de un moment când a fi fricos i-a salvat probabil viața. Când era în facultate, un grup de prieteni s-au adunat la băutură. Deja beau de două ore, când unul dintre ei a sugerat să meargă la un bar în alt oraș. Ceilalți prieteni ai lui Steven au hotărât să meargă și ei. Lui Steven i-a fost teamă să conducă beat sau să meargă într-o mașină condusă de cineva care a băut, astfel încât le-a spus prietenilor săi că avea o întâlnire și că urma să facă dragoste. Nu voia să le spună cât era de înspăimântat. Nu voia să fie considerat fricos. Două ore mai târziu, prietenii lui au avut accident, unul dintre ei a fost omorât și ceilalți trei au fost grav răniți.

Lui Steven nu-i venea să creadă ceea ce și-a amintit. Își blocase acest incident dureros, încercând să și-l scoată din minte. Când s-a întâmplat accidentul, și-a închipuit că doar norocul l-a salvat în noaptea aceea. L-am întrebat dacă au mai fost și alte momente în care a fi fricos l-a scos din necaz. Acum putea să-și dea seama că această trăsătură îl făcuse să fie precaut, să nu intre în bătăi și că, probabil, l-a salvat din tot felul de necazuri. Am vorbit despre multe incidente din trecut, înainte de a-l întreba pe Steven cum se simțea acum, știind că este fricos. Fața i s-a luminat.

Acceptase. Putea acum să vadă acest aspect din el însuși care, de multe ori, se dovedise a fi valoros. Putea acum să fie mândru de el. Rușinea și durerea dispăruseră.

Noul fel de a vedea lucrurile îi dăduse forță lui Steven. Nu avem nimic de spus când e vorba despre evenimentele din viața noastră, comenta Nietzsche, dar avem multe de spus când e vorba să le interpretăm. Interpretarea ne poate ușura cu adevărat durerea emoțională. A da naștere la interpretări este un act creator. De îndată ce Steven și-a putut iubi și respecta frica, a fost în stare să înceteze de a o mai proiecta asupra altor oameni. În loc de a fi scârbit de comportamentul său fricos, el putea fi informat de către acesta.

Mai târziu, în timpul cursului, Steven s-a dus la omul despre care credea că este fricos. A fost uluit să vadă cât de diferit i se părea acum acest om. Oare Steven se schimbase atât de mult, sau acest om se transformase numai în două ore? Când Steven și-a asumat trăsătura de a fi fricos, aceasta i-a schimbat lentilele prin care privea. Acum putea vedea clar. Renunțând la nevoia de a fi un tip dur, Steven și-a putut accepta sensibilitatea, timiditatea și precauția. Aceasta i-a permis să-și deschidă inima și a permis altor oameni să se apropie de el.

A scoate la lumină este primul pas în lucrarea asupra umbrei. El necesită cinste riguroasă și dorință puternică de a vedea ceea ce nu ați fost în stare să vedeți. Recunoașterea părții de umbră a sinelui nostru începe procesul de integrare și vindecare. Amintiți-vă că fiecare dintre aceste trăsături ‚negative' poartă în ea un dar pozitiv pentru voi, o valoare mai mare decât v-ați putea imagina vreodată. E doar o problemă de a înfăptui lucrarea și, în foarte scurt timp, veți primi binecuvântarea întregimii, fericirii și libertății voastre.

EXERCIȚII

1. Iată o listă de cuvinte negative. Acordați câteva minute pentru a identifica orice cuvânt care poartă în el o încărcătură emoțională pentru voi. Spuneți cu voce tare „Eu sunt... ". Dacă puteți să o spuneți fără nici o încărcătură emoțională, atunci treceți la următorul cuvânt. Notați cuvintele care nu vă plac sau la care reacționați. Dacă nu sunteți sigur că un anu-

mit cuvânt are o încărcătură pentru voi, închideți ochii timp de un minut și meditați asupta avântului. Repetați-l cu voce tare de câteva ori și întrebați-vă cum v-ați simți dacă cineva pe care-l respectați v-ar numi în felul acesta. Dacă ați fi furioși sau deranjați, scrieți-l. De asemenea, petreceți un timp gândindu-vă la cuvintele care nu sunt pe această listă și care vă domină viața sau care vă provoacă durere.

Lacom, mincinos, prefăcut, om de nimic, odios, gelos, răzbunător, dominator, obraznic, posesiv, scârbă, fricos, rău, extravagant, afectat, fustangiu, mânios, secretos, dependent, alcoolic, jefuitor, drogat, cartofor, bolnav, gras, dezgustător, prost, idiot, groaznic, inconștient, masochist, bulimic, anorexie, nesemnificativ, de mâna a doua, enervant, frigid, rigid, care insultă, care manipulează, victimă, călău, egocentric, care se crede mai bun decât alții, prostănac, emotiv, îngâmfat, urât, neîngrijit, cu gură mare, care vorbește tare, pasiv, agresiv, împuțit, mizerabil, laș, ticălos, nedemn de încredere, agresiv, neadaptabil, sălbatic, mort, zombi, nepunctual, iresponsabil, incompetent, leneș, oportunist, bețiv, zgârcit, necinstit, prostovan, retardat, trădător, care vorbește urât, imatur, bârfitor, insolent, disperat, copilăros, de moravuri ușoare, arțăgos, efeminat, cocotă, dependent de hormoni, crud, insensibil, înspăimântător, periculos, exploziv, pervertit, nevrotic, nevoiaș, vampir de energie, scandalagiu, meschin, timid, misogin, trist, fragil impotent, insipid, castrat, băiețelul lui mămica, nervos, diform, arogant, infirm, zgârcit, fată bătrână, lepădătură, nesincer, care-i judecă pe alții, impostor, superficial, violent, nesăbuit, ipocrit, căruia îi place să plătească pentru a face dragoste, secătură, invidios, condescendent, ambițios, carierist, risipitor, nesănătos la cap, sinistru, bigot, gunoi, anxios, înțepenit, care se dă mare, nătâng, dușmănos, sadic, care-și bagă degetul în nas, ratat, lipsit de valoare, perdant, invidios, critic, fleșcăit, neglijent, curvă, nerușinat, murdar, acid, care face pe șeful, inflexibil, bătrân, rece, retras, fără suflet, fără inimă, un fost, evaziv, plin de resentimente, rasist, incult, intolerant, snob, elitist, homosexual, soios, de nesuportat, tiranic, rău, ignorant, hoț, excroc, bețiv, arivist, de proastă calitate, viclean, ultrapretențios, desfrânat, nesigur pe sine, deprimat, lipsit de speranță, care nu-i bun de nimic, cerșetor, smiorcăit, un nimeni, zgârcit, care nu merită să fie iubit, delicvent, înspăimântat, suprasensibil, băgăcios, pisălog, perfecționist,

libidinos, care se crede a-toate-știutor, lingușitor, malițios, plin de resentimente, care crede că are întotdeauna dreptate, încuiat, inutil, cap pătrat, certăreț, trădător, inferior, distructiv, greu de cap, lepădătură, slab, nerăbdător, lesbiană, autodistructiv, jigodie, nemilos, suprasensibil, porcin, obraznic, lipsit de gust, neinteresant, mortăciune, gol pe dinăuntru, diabolic, ridicol, care-ți dă numai probleme, nemernic, inflexibil, fătălău ...

2. Imaginați-vă că în ziarul local a apărut un articol despre voi. Scrieți primele cinci lucruri care n-ați vrea să fie menționate în legătură cu persoana voastră.

Încercați acum să vă imaginați cinci lucruri care ar putea fi spuse și care nu v-ar deranja câtuși de puțin. Întrebarea este dacă primele cinci sunt adevărate și celelalte cinci sunt neadevărate, sau ați decis - cu ajutorul familiei și al prietenilor - că primele cinci sunt trăsături rele pe care nu trebuie să le aibă nimeni, și, prin urmare, nu vreți ca ele să fie alăturate numelui vostru. Trebuie să scoateți la lumină ce se află în spatele acestor cuvinte, ca să vă puteți asuma aceste părți din voi înșivă pe care nu le acceptați.

Scrieți comentariile pe care le aveți de făcut în privința fiecăruia dintre aceste cuvinte. Identificați când ați făcut pentru prima dată asemenea judecăți de valoare, sau de la cine le-ați preluat. De la mama, de la tata, sau de la un alt membru al familiei?

Capitolul 6

"Eu sunt acesta"

O dată ce am scos la lumină toate aspectele pe care nu ni le-am asumat până acum, suntem gata să trecem la stadiul următor al procesului, care înseamnă să ne asumăm toate aceste trăsături. Prin a asuma, înțeleg a recunoaște că o trăsătură vă aparține. Acum putem începe să ne asumăm responsabilitatea pentru ceea ce suntem în întregimea noastră, părțile care ne plac și părțile care nu ne plac. La acest stadiu, nu trebuie să vă placă toate aspectele voastre; trebuie doar să vreți să le recunoașteți în fața voastră înșivă și a celorlalți. Există trei întrebări ajutătoare pe care vi le puteți pune. Am mai manifestat eu un astfel de comportament în trecut? Manifest un astfel de comportament acum? Sunt eu capabil să manifest acest comportament în circumstanțe diferite? O dată ce răspunsul la toate aceste întrebări este dat, ai început procesul de a-ți asuma o trăsătură caracteristică.

Unele trăsături sunt mai ușor de recunoscut decât altele. Acele aspecte din noi înșine pe care ne-am străduit cel mai tare să le negăm - sau pe care le-am proiectat asupra altcuiva - sunt cel mai greu de asumat. Mai acordați-vă un răgaz. Este la fel de important să fiți nemiloși cu voi înșivă, pe cât este să fiți blânzi. Fiți *dornici* să descoperiți că „sunteți" ceea ce doriți cel mai puțin să fiți. Fiți hotărâți să priviți cu ochii noi dincolo de mecanismele de apărare, care nu doresc altceva decât să spună „eu nu sunt acesta". Priviți prin ochii care spun „eu sunt acesta". „În ce situație sunt eu acesta?" Rezistați tentației de a vă judeca. Nu vă repeziți să trageți concluzii și să decideți că sunteți o persoană groaznică, atunci când descoperiți că sunteți egoiști sau geloși. Cu toții avem aceste trăsături, împreună cu opusul lor polar. Ele fac parte din calitatea noastră de om. Toate emoțiile și impulsurile noastre - cele pe care le numim pozitive și cele pe care le numim

negative - există pentru a ne îndruma și a ne învăța. S-ar putea să fiți sceptici, dar oferiți-vă oportunitatea de a cunoaște toate aceste aspecte și de a descoperi darul aflat în ele.

Vă promit că la sfârșitul acestui proces veți găsi aur.

„Asumarea" este un pas esențial în procesul de vindecare și de creare a unei vieți pe care să o iubiți. Noi nu putem accepta ceea ce nu ne asumăm. Dacă vreți să vă manifestați întregul potențial, trebuie să vă luați înapoi acele părți din voi înșivă pe care le-ați negat, le-ați ascuns sau le-ați dat altora. Când eram în faza de început a propriului meu proces de vindecare, nu puteam găsi niciodată bărbatul potrivit. Nici unul dintre cei pe care-i voiam nu părea că m-ar vrea. Am trecut de la un bărbat la altul, așa cum majoritatea oamenilor trec de la un magazin la altul. Am fost atrasă de bărbați care nu erau potriviți pentru mine, deoarece nu știam cine sunt și deoarece eram ruptă de atât de multe aspecte frumoase din mine însămi. Singurul bărbat pe care l-am iubit cu adevărat mi-a spus că nu putea să stea cu mine, deoarece știa prea bine că, într-o zi, o să-mi dau seama cine sunt și o să-l părăsesc. Prietenii mei vedeau că bărbații pe care-i alegeam nu erau potriviți pentru mine, dar eu tot mai credeam că sunt o căsuță mică cu două camere și care are nevoie de reparații. Așa că, totul și toți din jurul meu îmi trimiteau înapoi, ca o oglindă, imaginea lipsei mele de dragoste de sine. De îndată ce mi-am asumat mai multe aspecte despre mine însămi - frica mea, ascunzișurile și afectarea - n-a mai trebuit să atrag spre mine parteneri care erau fricoși, ascunși și afectați. A devenit mai ușor să atrag bărbații care puteau să-mi oglindească aspectele pozitive din mine însămi, bărbați amabili, darnici și care mă iubeau și mă acceptau așa cum sunt.

Dacă există în noi înșine un aspect pe care nu-l acceptăm, vom atrage în permanență în viața noastră oamenii care manifestă acest aspect. Universul continuă să ne arate cine suntem cu adevărat și să ne ajute să redevenim întregi. Majoritatea dintre noi am îngropat atât de adânc aceste aspecte neasumate, încât nu putem să ne dăm seama în ce privință suntem genul de persoană pe care o privim cu dezgust. Dar, dacă în viața voastră apare tot timpul un anumit tip de persoană, să știți că acesta este motivul. Ani de zile, de fiecare dată când prietena mea Joanna mergea la o întâlnire, obișnuia să-mi spună: „Tipul ăsta nu-i pentru mine, e un *excentric."* Primele șase sau șapte dați când s-a întâmplat, nu am spus o vorbă. Dar, după

o vreme, totul a devenit foarte clar. I-am sugerat că *ea* era excentrică. I-am spus că, dacă își asuma această caracteristică în ea însăși, nu-și va mai da întâlnire cu un excentric. Mi-a spus că am înnebunit. I-am explicat că eu niciodată nu mă întâlnesc cu un excentric. Cum era cu putința ca toți bărbații pe care-i întâlnea să aibă această trăsătură care îi displăcea așa de mult?

Așa că, povestea asta cu excentricul a durat luni de zile. Totul devenise aproape comic, deoarece dinamica îmi era atât de clară mie și atât de ascunsă Joannei. Apoi, târziu într-o seară, am primit un telefon de la Joanna, care în sfârșit înțelesese - după o întâlnire cu un alt excentric. Era realmente îndurerată și mi-a cerut să-i explic în ce fel era ea o excentrică. I-am sugerat cu blândețe că uneori, atunci când purta șosetuțele alea roz cu adidașii ei albi de piele, oamenii o puteau considera excentrică. A râs cu jumătate de gură și i-am spus că, dacă își va asuma excentrica din ea, nu va mai trebui să se întâlnească cu astfel de persoane. A consimțit să facă o listă cu toate ocaziile din viața ei în care fusese excentrică. A doua zi, Joanna a venit la mine cu o listă lungă de chestii excentrice pe care le spusese și le făcuse. Din cauza faptului că nu voia să fie excentrică, ea și-a construit o fațadă ultrasofisticată. A trăit în felul acesta mai mult de 20 de ani, dar, când a privit totul mai îndeaproape, a fost în stare să vadă că excentricitatea își ițea din când în când capul ei urât.

Descoperind aceste momente excentrice în viața ei și fiind în stare să râdă de ele împreună cu mine, Joanna a putut să vadă că nu era nimic rău în a fi un pic excentric. Și, întrucât ea și-a asumat această trăsătură cu doi ani în urmă, vă spun cu mâna pe inimă că nu s-a mai întâlnit nici măcar cu un singur excentric. Când a analizat cu atenție ce dar i-a oferit faptul că era excentrică, Joanna a văzut că, din dorința de a nu fi excentrică, ea și-a construit o apariție publică sofisticată, șic și elegantă. Trăsătura Joannei de a fi excentrică, cât și modul în care a răspuns la ea i-au dat posibilitatea de a-și crea un stil propriu foarte frumos.

Există o mulțime de modalități de a aborda asumarea propriilor tale trăsături. Începe prin a te concentra asupra celor care nu-ți plac. Scoate lista de cuvinte care descriu oamenii care îți displac sau pe care-i urăști și examinează fiecare trăsătură. Oricât ai fi de recalcitrant, trebuie să-ți asumi fiecare dintre aceste trăsături, pentru ca să faci ca procesul să funcționeze. Găsește în viața ta un aspect în cadrul căruia ai demonstrat că le ai, sau în

care altcineva a putut percepe că le întruchipezi. Încearcă fiecare dintre aceste trăsături ca și când ar fi o jachetă, vezi cum te simți în ea și imaginează-ți ce ai de făcut pentru ca să ți se potrivească. Imaginează-ți cum ai reacționa, dacă o persoană pe care o iubești te-ar caracteriza în felul acesta. Trebuie să examinezi ce judecăți de valoare emiți în privința fiecărei trăsături în sine și ce judecăți emiți despre oamenii care o posedă. Privește câți oameni ai alungat, numai pentru că au acest aspect. Nu încerca să te compari cu ei în favoarea ta, sau să faci o diferență între comportamentul tău și al lor. Nu-ți lăsa ego-ul să încerce să-ți justifice propriul comportament. Amintește-ți că, în fața lumii un excentric nu este altceva decât un excentric.

Un om, care a urmat unul dintre cursurile mele, iubea conceptul de a fi toate lucrurile - de a avea lumea înăuntrul său. Bill era de aproape 60 de ani și a avut cu adevărat probleme cu o singură persoană în viață, cu fiul său de 22 de ani. Când l-am întrebat ce anume îl deranja cel mai mult la fiul lui, Bill a spus că acesta era un mincinos și că el considera că a minți tot timpul era cel mai rău lucru pe care-l putea face cineva. „N-am spus o minciună în viața mea", a spus Bill. „Întreabă pe oricare dintre cei care mă cunosc." Era atât de încordat, încât avea fața de un roșu închis. Mai mult de 15 minute m-am străduit să-l ajut să recunoască faptul că el a mințit în trecut, sau că era capabil de a minți în viitor. Toți cei de la curs își pierduseră răbdarea cu Bill. Cu toții puteam să ne amintim cel puțin o sută de împrejurări în care am mințit pe când eram copii, adolescenți sau adulți - ca să nu mai vorbim de cât de des ne-am mințit pe noi înșine. Dar Bill era de neclintit. Apoi, l-am întrebat dacă a trișat vreodată câtuși de puțin, când era vorba despre declararea veniturilor. Un zâmbet uriaș i s-a așternut pe față și, îndreptând degetul spre mine, a spus: „Asta-i cu totul altceva". Toți cei din sală s-au uitat la el cu neîncredere.

Îmi pare rău că trebuie să spun că Bill este unul dintre puținii oameni care mi-a urmat cursul, fără ca acesta să-l ajute. James Baldwin, un analist Jung-ian, spunea: „Nu putem accepta la alții decât ceea ce putem accepta la noi înșine". Bill își acuza atât de tare fiul pentru că minte și era atât de convins că are dreptate în părerea pe care o avea despre mincinoși, încât se opunea total să descopere acest aspect în el însuși. Investise prea mult în convingerea că are dreptate. Dacă ar fi fost în stare să-și asume

aspectul de mincinos din el însuși, ar fi fost în stare să se deconecteze de fiul său. E nevoie de compasiune pentru a-ți asuma o parte din tine însuți, pe care înainte nu ai acceptat-o, ai ignorat-o, ai urât-o, ai negat-o sau ai judecat-o la alții. E nevoie de compasiune pentru a accepta că ești om și că ai în tine toate aspectele omenești - bune și rele. Când, în cele din urmă, îți deschizi inima către tine însuți, descoperi că ai compasiune pentru totul și pentru toți.

Anul trecut a venit la unul dintre cursurile mele un bărbat pe nume Hank. Problema lui cea mare era cu prietena sa care întârzia tot timpul. A împărtășit grupului o mulțime de întâmplări care l-au deranjat. Am sugerat că motivul pentru care Hank era atât de supărat era faptul că prietena lui îi oglindea un aspect din el însuși. Ne-a spus că în nici un caz acest lucru nu era cu putință, deși devenise foarte clar pentru toți cei din clasă că Hank nu mai putea suporta această caracteristică a prietenei lui. Fața sa era plină de dezgust, în timp ce ne povestea cum l-a lăsat să aștepte în ziua aceea, astfel încât sentimentele aproape că dădeau pe dinafară. Era începutul seminarului și nu am vrut să-l grăbesc pe Hank, așa că i-am spus doar: „Ceea ce nu accepți, nu te lasă să trăiești". Hank își dădea seama că avea probleme în a accepta lipsa de punctualitate a prietenei lui și că era implicat emoțional. Când l-am întrebat dacă el era genul de persoană care întârzia vreodată, răspunsul lui Hank a fost: „Categoric, nu".

Am mers mai departe, parcurgând diverse exerciții, dar, după 24 de ore, vedeam că Hank încă se lupta. Când grupul s-a întors din pauza de masă a celei de a doua zile, am observat că un scaun era gol. Îi rugasem pe toți să fie punctuali după pauză, ca să nu pierdem timp prețios. Ne străduiam să ne dăm seama cine lipsește, când cineva a spus: „E Hank". Am așteptat câteva minute, dar Hank nu era nicăieri, așa că ne-am hotărât să începem. În clipa aceea, o femeie din primul rând s-a uitat la mine și mi-a spus: „Nu știu dacă ați observat, dar Hank întârzie întotdeauna după pauză. Eu, una, m-am săturat să-l tot aștept". Brusc, mi-am dat seama că Hank ne făcea nouă ceea ce îi făcea lui prietena sa. Ne făcea să așteptăm.

Când Hank a sosit cu 10 minute întârziere, m-am oprit din ceea ce făceam ca să văd dacă a înțeles ceva. L-am întrebat dacă își dădea seama că, după fiecare pauză, se întorcea târziu. El m-a privit și a spus: „N-am întârziat decât câteva minute. Care-i problema?" Tuturor celor din cameră

nu le venea să-și creadă urechilor. I-am răspuns: „Hank, tu ești singura persoană de aici care, după cinci pauze, a întârziat de fiecare dată. Unii dintre noi ne simțim ofensați că trebuie să ne cheltuim timp și energie să verificăm cine a întârziat și apoi să așteptăm câteva minute înainte de a începe, ca să vedem dacă te întorci. Nu vezi legătura dintre ceea ce ne faci tu nouă și ceea ce-ți face ție prietena ta?" Hank a refuzat să înțeleagă că faptul de a întârzia puțin - între trei până la cincisprezece minute - reprezenta o problemă. Ne-a spus că prietena lui întârzia, de cele mai multe ori, cam două ore sau chiar o zi întreagă. „Asta înseamnă a întârzia", a spus el. „Asta chiar că e o problemă."

Hank considera că e o diferență fundamentală între a întârzia cinci minute și a întârzia câteva ore. Pentru el, acestea erau două chestiuni diferite. Le-am cerut cursanților să ridice mâna, cei care erau de acord cu acest raționament. Nimeni nu a ridicat mâna. Apoi am întrebat câți dintre ei considerau că Hank se comporta grosolan prin faptul că întârzia. Toată lumea a ridicat mâna. Pentru toți în afară de Hank era clar că ceea ce el ne făcea nouă echivala cu ceea ce îi lui făcea prietena sa. Nu există nici o diferență între o persoană care întârzie și altă persoană care întârzie, tot așa cum un excentric este un excentric, oricum l-ai lua. Cel care face diferențierea este ego-ul, pentru a se proteja. Cineva s-a ridicat și i-a spus lui Hank că ei se străduiau foarte tare să ajungă la timp și se așteptau ca și ceilalți să facă la fel. Eu am adăugat că, dacă o persoană din viața mea întârzie în permanență și nu încearcă să scape de acest prost obicei, încetez de a mai avea relații cu ea. I-am mai spus lui Hank că, atunci când cineva întârzie în permanență, am sentimentul că mesajul pe care mi-l trimite este că ea consideră că timpul meu nu are nici o valoare, sau că timpul ei este mai important decât al meu. Hank era întristat și uluit. L-am rugat să meargă acasă în seara aceea și să se gândească la ce s-a vorbit la curs.

În dimineața următoare, Hank a venit la timp. Ne-a spus că a stat treaz jumătate din noapte și a făcut o listă cu toate ocaziile din ultimul an în care întârziase. Și-a dat seama că întârziase aproape tot timpul, dar crezuse că, atâta timp cât nu întârzia mai mult de o jumătate de oră, totul era în regulă. În ziua aceea, în fața noastră a tuturor, Hank și-a asumat faptul că întârzia - și că a întârzia era o grosolănie. Era tot furios pe prietena lui, dar a putut înțelege faptul că și el ne făcea nouă ceea ce aceasta îi făcea lui.

Hank își îngropase atât de adânc în el însuși acest aspect, încât nu mai era conștient de el. Grosolănia nu era o caracteristică ce se potrivea cu idealul său de ego. Dar, de îndată ce și-a asumat faptul că întârzia și că era grosolan, fața lui Hank s-a relaxat. În el s-a petrecut o capitulare internă naturală. Acum putea fi împreună cu mai multe aspecte din el însuși, iar atunci când vorbea despre comportamentul prietenei lui, nu o mai făcea plin de frustrare. Hank a putut vedea beneficiile faptului că și-a retras proiecția pe care o făcuse asupra ei și că și-a asumat propriile lui trăsături caracteristice. Devenise liber să aleagă dacă voia să rămână în relație cu o femeie care întârzia tot timpul.

Hank credea că el era o persoană responsabilă și plină de grijă față de alții, dar a avut nevoie să atragă spre el un anumit gen de femeie, pentru ca să i se arate aspectele ascunse din el însuși. Oamenii ne trimit înapoi - ca o oglindă - ceea ce se află în interiorul nostru, deoarece, în plan subconștient, noi chemăm către noi aceste aspecte. Acesta este motivul pentru care în permanență apar în viața noastră anumite genuri de persoane și situații. Miracolul se produce atunci când acceptați și vă asumați cu adevărat un aspect din voi înșivă. În acel moment, persoana care vă servește ca oglindă fie va înceta de a se mai comporta în acel mod, fie voi veți fi în stare să alegeți să nu o mai acceptați în viața voastră. Când te debranșezi, nu mai ai nevoie de o altă persoană care să-ți trimită, ca o oglindă, înapoi spre tine, imaginea umbrei tale. Asta, deoarece atunci când sunteți mai aproape de întregimea voastră, în mod natural veți gravita înspre cei care vă reflectă această întregime. Dacă scopul sufletului nostru este de a deveni întregi, vom continua să chemăm către noi ceea ce avem nevoie pentru a fi compleți. Pe măsură ce ne vom asuma și accepta din ce în ce mai mult din noi înșine, în viața noastră vor începe să apară oameni mai sănătoși.

Luați-vă un răgaz pentru a vă gândi profund la ceea ce nu vreți să vă asumați. Atunci când apare rezistența la asumarea a ceva, nu mergeți mai departe. Cercetați, până când descoperiți de unde vine această rezistență. Observați judecățile de valoare pe care le faceți. Scrieți pe hârtie momentele în care ați manifestat această trăsătură. Dacă aveți probleme, chemați un prieten să vă ajute. Amintiți-vă că dacă sunteți total împotriva unui aspect neplăcut pe care-l vedeți la altcineva, aceasta se întâmplă deoarece și voi aveți același aspect. În seminariile mele, când cineva rămâne înțepe-

nit într-o anumită trăsătură și nu pare a fi în stare să și-o asume, îl determin să accepte că se comportă ca un „măgar încăpățânat". Aceasta îl face de obicei să râdă. Atunci când cineva poate să accepte în interiorul său un măgar încăpățânat, de regulă poate să treacă repede la cuvântul care-l face să opună rezistență.

Cuvintele care sunt cel mai greu de asumat sunt întotdeauna cele legate de incidentele în care am simțit că cineva ne nedreptățește. Ego-ul nostru opune rezistență la a-și asuma caracteristici care ne-ar determina să renunțăm la a mai acuza pe altcineva pentru ceea ce se întâmplă în viața noastră. Majoritatea dintre noi am petrecut mult timp construind cazuistici împotriva celor care ne-au făcut rău. Oprah Winfrey a spus odată, într-o cuvântare de deschidere a unei emisiuni: „Transformați-vă rănile în înțelepciune". În loc de a ne crampona de resentimente, e cazul să învățăm din ele. Examinați cât ați beneficiat de pe urma rănilor voastre. Unde v-au dus ele? Cine se află acum în viața voastră, care n-ar fi fost aici, dacă nu ați fi avut o anumită experiență rea? Și în ce mod, faptul că vă cramponați de rănile voastre vă împiedică să vă duceți la îndeplinire visele? Atunci când vă folosiți rănile pentru a evolua și a învăța, nu trebuie să continuați să fiți victime. Priviți persoana care v-a făcut rău; examinați acele aspecte din persoana respectivă care vă branșează la ea. Atunci când veți descoperi acele lucruri în interiorul vostru, nu veți mai fi atașați de nici o altă persoană, sau afectați de ea.

Există o povestire Zen, despre doi călugări care, în drum spre casă, ajung la malul unui râu repede. Acolo, ei văd o tânără care nu poate să treacă râul. Unul dintre călugări o ia în brațe, traversează râul și o pune în siguranță pe celălalt mal. Apoi, cei doi își continuă călătoria. În cele din urmă, călugărul care a traversat râul singur nu se poate abține și începe să-l certe pe fratele lui. „Știi bine că e împotriva regulamentului să atingi o femeie. Ai încălcat jurămintele noaste sfinte." Celălalt călugăr răspunde „Frate, eu am lăsat femeia pe malul râului. Tu încă o mai porți în brațe."

Când vă cramponați de răni vechi, vă continuați drumul purtând acea povară. De curând, am lucrat cu o tânără frumoasă, pe nume Morgan, care avea cancer la stomac. Când a venit să mă vadă, nu mai avea multă dorință de a trăi și se resemnase la gândul că acel cancer o va omori. Morgan era plină de mânie. Își ura mama, pentru șiruri nesfârșite de abu-

zuri emoționale și fizice care au caracterizat relația lor. Chiar dacă nu avea decât treizeci și ceva de ani și urmase multe seminarii care s-o ajute să se schimbe în bine, Morgan era incapabilă de a scoate din ea ostilitatea și dezgustul pe care le simțea față de mama ei. Așa că, Morgan și cu mine am decis că, deși era destul de slăbită, să încerce și seminarul meu și să acționeze pentru a scoate din ea emoțiile toxice.

Într-un anumit moment în timpul seminarului, le cer tuturor să scrie cinci cuvinte pe care le acceptă cel mai greu. Apoi, facem împreună cu partenerii un exercițiu de oglindire, până ce fiecare persoană nu mai simte nici o încărcătură emoțională în legătură cu nici una dintre cele cinci trăsături. De exemplu, dacă unul dintre cuvinte este „incompetent", eu spun: „sunt incompetentă" și partenerul sau partenera mea, uitându-se în ochii mei, spune: „ești incompetentă". Apoi, eu repet: „sunt incompetentă" și el repetă: „ești incompetentă". Aceasta se desfășoară un timp, până când pentru mine nu mai contează dacă sunt incompetentă sau dacă altcineva îmi spune că sunt incompetentă. Însuși faptul că rostim cuvântul cu voce tare, iarăși și iarăși, ne anihilează rezistența la a fi numit astfel și la a avea această trăsătură.

Înainte de a începe, de obicei merg prin cameră și verific listele tuturor, deoarece ei adesea omit cuvinte care sunt evidente pentru toată lumea, dar ascunse pentru ei înșiși. Când am ajuns la scaunul lui Morgan, ea era ocupată să-și însușească trăsăturile exprimate de cuvintele de pe listă, dar am observat că un cuvânt pe care ea îl folosea întotdeauna când vorbea despre mama ei nu se afla nicăieri pe hârtie. Știind că era important ca ea să-și asume această trăsătură, i-am spus partenerei lui Morgan să lucreze împreună asupra cuvântului „nebună".

Morgan s-a uitat la mine, plină de dezgust. Ea a spus: „Știi foarte bine că nu sunt nebună". Încă o dată, am spus că, dacă noi suntem totul, atunci cum e cu putință ca ea să nu fie nebună. I-am spus că putea să-mi spună mie că sunt nebună și că aceasta nu mă deranja câtuși de puțin. Partenerei lui Morgan nu-i păsa nici ei dacă i se spunea că este nebună. Morgan a început să se foiască, apoi a plâns și apoi ne-a spus că-i venea să vomite. Nu putea să spună că este nebună. Cuvântul nu-i putea ieși pe gură. Partenera lui Morgan și cu mine ne uitam amândouă la ea și strigam: „Nebună! Spune-l! Acceptă-l, Morgan! Nebună!" Am întrebat: „Spu-

ne-mi, Morgan, când ai fost nebună în viața ta?" Morgan și-a amintit câteva incidente care ar fi putut fi considerate manifestări clare de nebunie, dar cuvântul tot nu-l putea rosti. Eu nu voiam de la ea altceva decât să spună: „Sunt nebună". Știam că, dacă putea să repete acest cuvânt suficient de mult timp, el își va pierde întreaga energie, cât și stăpânirea pe care o pusese pe viața ei. Apar la lumină lucrurile de care ne este frică. În cazul lui Morgan, nebunia a apărut sub forma bolii. Ea nu avea libertate. Acum, însă, era pe punctul de a-și asuma cea mai mare frică și cel mai mare coșmar. În acea seară, Morgan s-a dus acasă capabilă să spună: „Sunt nebună", dar fără să simtă pe deplin acest lucru. Mai târziu, după o baie caldă și câteva ore în care și-a repetat încontinuu acest cuvânt, a reușit. După câteva luni mi-a scris o scrisoare:

Pentru a-mi asuma trăsătura nebuniei, a trebuit să depășesc toată frica și toate prin câte am trecut pe când eram copil - lucruri pe care le-am asociat cu nebunia. A trebuit să o accept și să o las să plece. În momentul în care mi-am asumat-o, am căzut în genunchi și am început să mă rog. „Dumnezeule drag, te rog îndepărtează solzii de pe ochii mei, lasă-mă să văd în mama mea numai frumusețe ". Timp de patruzeci și cinci de minute m-am rugat cu cea mai autentică fervoare ca să îndepărtez judecata pe care o emiteam împotriva mamei mele și a mea însămi, ca să accept că ea a făcut tot ce se putea mai bine. M-am rugat să mă pot ierta pe mine însămi pentru că m-am acuzat inconștient, pentru că mi-am făcut rău, pentru că nu m-am iubit și pentru că m-am îmbolnăvit. Eram îmbrățișată de o pace minunată. Înainte de seminar, numai gândul la mama mea mă făcea să mă crispez și să mă tensionez. Acum nu simțeam decât pace. Exercițiul a deschis poarta - și eu am trecut prin ea. Cancerul a încetat de a se mai răspândi și îmi revin cu încetul.

Acum Morgan nu mai are cancer. Analizele nu mai arată nici un semn de boală. Atunci când a încetat de a-și mai urî aspecte din ea, a fost în stare să ierte atât pe ea însăși, cât și pe mama ei. Astăzi, ea îmi spune că asumarea cuvântului nebună a fost cel mai dur moment din întregul procedeu. Atunci când a ajuns să o vadă pe mama ei înăuntrul ei însăși, avea ochii pecetluiți. Dar, o dată ce și-a dat seama că murea din cauza resenti-

mentelor, și-a dat voie să accepte totalitatea ființei ei. Asumarea umbrei reface tendința naturală a trupului vostru de a ajunge la întregime.

Atunci când sunteți întregi, sunteți vindecați.

Transformarea însăși durează câteva secunde. Este o modificare de percepție, o schimbare a lentilelor prin care privim. Dacă privim lumea ca și când noi am fi un ciocan, atunci toate lucrurile la care ne uităm arată ca un cui. Dacă ne modificăm punctul de vedere și, în loc de ciocan, considerăm că suntem un șurub, atunci totul arată ca o piuliță. Percepțiile noastre sunt întotdeauna colorate de modul în care ne vedem pe noi înșine și de hotărârile pe care le luăm în privința a aceea ce este bun și a ceea ce este râu, corect și greșit, a ceea ce ne place și a ceea ce nu ne place. Dacă schimbați lentilele de la „eu sunt în lume" la „eu sunt lumea", veți înțelege că, nu numai că este absolut în regulă să fiți totul, dar este și esențial.

Știu că acesta este un concept dificil de acceptat de către majoritatea oamenilor. Suntem învățați să nu spunem niciodată lucruri negative despre noi înșine. Dacă mă trezesc dimineața și simt că nu am nici o valoare, se presupune că ar trebui să pretind că nu simt așa ceva, se presupune că ar trebui să-mi spun mie însămi că valorez foarte mult și că sper că - mai târziu în timpul zilei - mă voi simți și mai valoroasă. Trebuie să mă duc la serviciu, pretinzând că simt că aș fi valoroasă — deoarece, a simți că n-ai nici o valoare nu e o treabă prea în regulă. Trebuie să mă ascund toată ziua în spatele măștii mele de persoană valoroasă, sperând că nimeni nu va putea vedea ce se află dincolo de ea. Dar, înăuntrul meu, simt o disperare tăcută, știind că eu nu sunt eu însămi - și toate acestea, deoarece nu sunt capabilă de a accepta că nu am nici o valoare. Rezistăm acestui aspect din noi înșine și emitem judecăți despre genul de persoane care sunt fără valoare. Ni se spune că a gândi afirmativ ne va face să fim în regulă. Dar - după cum le spun eu oamenilor, în cadrul conferințelor mele - dacă punem frișca pe o prăjitură acră, după câteva lingurițe simțim tot porcăria de dedesubt. Când integrăm trăsăturile negative în sinele nostru, nu mai avem nevoie de afirmații, deoarece știm că suntem atât valoroși, cât și lipsiți de valoare; atât urâți, cât și frumoși; atât leneși, cât și conștiincioși. Când credem că nu putem fi ori una, ori alta, continuăm lupta noastră interioară pentru a fi ceea ce trebuie. Când credem că suntem doar slabi, obraznici și egoiști - trăsături pe care considerăm că prietenii și cei din familie nu le

au - ne este rușine. Dar, atunci când vă asumați toate trăsăturile existente în univers, înțelegeți că fiecare aspect aflat în interiorul vostru vă învață câte ceva. Acești învățători vă vor da acces la toată înțelepciunea din lume.

Uneori, pentru a-ți asuma o trăsătură, trebuie să lași să iasă mânia înmagazinată - s-o îndrepți fie împotriva ta, fie împotriva altora. Oamenii mă întreabă adesea dacă este în regulă să fie furioși pe ei înșiși. Răspunsul meu este că e în regulă să simți orice simți. Dă-ți voie să simți și să exprimi tot ceea ce se află în interiorul tău. Înainte de a fi în stare să te iubești cu adevărat, de a simți compasiune pentru tine și ceilalți, trebuie să scoți toate aceste emoții negative. Meriți să-ți exprimi emoțiile într-un mod sănătos. Singurul moment când nu e în regulă să-ți exprimi emoțiile, este atunci când rănești o altă persoană.

Țipătul este o modalitate bună de a lăsa să iasă emoții înmagazinate. Adesea, vocile noastre sunt, literalmente, înăbușite și nu suntem în stare să ne folosim toată gama vocală. Când ne permitem să țipăm total, cu fiecare bucățică din ființa noastră, putem într-adevăr să ne eliminăm energiile reprimate. Dacă nu vreți să deranjați pe cineva, țipați într-o pernă. Dacă nu ați țipat niciodată cu adevărat, sau dacă ați crescut într-o casă în care toată lumea țipa, e posibil să aveți convingerea că a țipa este un lucru rău. Iar ne întoarcem la ideea că „Lucrul cu care nu puteți *exista* împreună, nu vă lasă *să existați".* Prin urmare, țipați. Este important să aveți acces la toată gama voastră de emoții.

În cadrul unuia dintre seminariile mele am cunoscut o femeie frumoasă, de aproape șaptezeci de ani, care niciodată în viața ei nu ridicase vocea. Janet nu țipase niciodată, nu rostise niciodată un cuvânt urât. Tatăl ei îi băgase adânc în cap ideea că oamenii de bună calitate nu fac astfel de lucruri și că, dacă voia să fie respectată și iubită de către el, trebuia să se supună regulilor lui. Timp de șaizeci de ani, Janet făcuse exact ceea ce i se spusese. Acum avea polipi pe corzile vocale. Când, în sfârșit, m-a găsit, era pregătită să elimine din ea toate emoțiile care fuseseră înăbușite acolo și să nu mai respecte regulile impuse de către tatăl ei. Ajunsese la concluzia că motivul problemelor ei de sănătate era emoția nemanifestată. Cu toate acestea, nu era în stare să ridice vocea.

Timp de cinci zile am țipat, am urlat și am înjurat. Apoi, a venit momentul în care ea a putut să rostească un cuvânt care începe cu F. Ce

ușurare! Întregul ei trup tremura. Toată ziua următoare s-a plimbat cu un zâmbet uriaș pe față. A avut nevoie de ultimul strop de curaj ca să facă ce-a făcut, chiar dacă tatăl ei murise demult. Șase luni mai târziu, Janet se simțea grozav și gâtul ei era complet curat. Se exprima cu bucurie și avea sentimentul că, în sfârșit, căzuse la pace cu ea însăși și cu tatăl ei. Atâta timp cât nu facem rău altora, trebuie să ne exprimăm furia cu bucurie. Atunci când te afli față în față cu un aspect din tine însuți pe care-l urăști, exprimă-l. Exprimă-l, cu intenția de a da drumul la toate judecățile tale, la rușinea ta, la durerea ta și la rezistența pe care o opui asumării acelui aspect din tine însuți, pe care nu-l recunoști.

Modul meu preferat de a da drumul la mânie este bătutul cu bățul. Iau un baston de plastic și câteva perne. Apoi, mă așez în genunchi în fața grămezii de perne, ridic bastonul deasupra capului și lovesc pernele cât de tare pot. Îmi imaginez că ele reprezintă o trăsătură pe care nu mi-am asumat-o și căreia îi trag o mamă de bătaie. După ce scot din mine toată emoția, e mult mai ușor să merg la oglindă și să-mi însușesc acea trăsătură.

Dacă o acceptăm în interiorul nostru, nu mai e nevoie să o creăm în exterior. Una dintre prietenele mele cele mai apropiate, Jennifer, era convinsă că era urmărită. Oriunde mergea, vedea aceeași femeie. Era sigură că femeia o urmărea. „Este rea!", obișnuia Jennifer să-mi spună. Bineînțeles, ca prietenă bună ce eram, îi răspundeam: „Tu ești rea". Se înfuria și-mi închidea telefonul, urlând: „Eu nu sunt rea!" Aproape un an de zile, femeia apărea oriunde se afla Jennifer și asta o făcea să-i piară cheful de orice. Pe la sfârșitul acelui an, Jennifer a plecat cu avionul spre Hawaii la o conferință. De luni de zile aștepta cu nerăbdare acest eveniment. Bineînțeles că femeia a apărut la prima conferință. Jennifer mi-a telefonat din Hawaii, îngrozită. „Ce să fac ca să scap de femeia asta?" I-am spus că acea femeie trebuie că oglindea un aspect din ea însăși pe care nu și-l asuma. Era foarte clar că Jennifer trebuia să-și asume acel aspect, oricare ar fi fost el, deoarece era branșată la această femeie. Am întrebat-o „Ce judecăți de valoare emiți tu când vorbești despre o persoană care este rea?" Mi-a spus că, bineînțeles că era groaznic să fii un om rău și că oamenii răi făceau lucruri rele. Am încercat să ne gândim la momente din viața ei în care fusese rea și i-au venit în minte câteva incidente, când avusese față de sora ei mai mică atitudini care puteau fi considerate rele. În acele momente, îi fusese

foarte rușine și se hotărâse să devină o persoană bună. În mintea ei, persoanele bune nu făceau lucruri rele. I-am explicat că noi nu putem cunoaște ce înseamnă bun, fără să cunoaștem ce înseamnă rău, tot așa cum nu putem cunoaște dragostea, fără să cunoaștem ura. Dacă putem să ne asumăm răul și ura din noi înșine, nu mai este nevoie să le proiectăm asupra altor oameni.

I-am spus lui Jennifer să încerce să stea în fața oglinzii din baie și să-și spună ei însăși: „Sunt rea", până ce nu-i mai pasă și nu mai încearcă să nege acest aspect. După ce a stat o oră în fața oglinzii, Jennifer era atât de furioasă, încât s-a așezat și i-a scris o scrisoare femeii despre care credea că o urmărește. Pentru a-și exprima întreaga furie, și-a permis să-i adreseze acestei femei toate injuriile la care se putea gândi. Spusese absolut tot ceea ce avea pe inimă și, ca rezultat, s-a simțit mai bine și ușurată. Jennifer simțise nevoia să-și exprime durerea și furia. După ce a scris scrisoarea, a rupt-o în bucățele mici, s-a întors la oglindă și și-a asumat propria ei răutate. În clipa în care a putut să se confrunte cu acest aspect din ea însăși, a putut să se confrunte și cu cealaltă femeie. Se debranșase. A doua zi când a văzut-o, Jennifer i-a spus bună ziua și a plecat mai departe, fără să fie câtuși de puțin afectată. N-a mai revăzut-o niciodată.

Aceasta se numește libertate.

Durerea pe care o simțim când ne percepem defectele ne obligă să le mascăm. Atunci când negăm anumite aspecte din noi înșine, supra-compensăm, devenind exact opusul lor. Creăm atunci *persona** completă, pentru a ne dovedi nouă înșine și celorlalți că noi nu suntem așa. De curând, în timp ce îmi vizitam o prietenă apropiată, am început să vorbesc cu tatăl ei despre munca mea. Norman este un exemplu perfect pentru acest fenomen. Intrigat, mi-a cerut să-i arăt ce făceam. Atunci, l-am rugat să-mi spună două cuvinte pe care nu ar vrea să le vadă alăturate numelui lui, într-un articol din ziar. Mi-a răspuns că nu ar vrea să fie numit plictisitor

*(lat. persona = mască). Termen imaginat de către Carl Jung, prin care denumește masca, fațada în spatele căreia trăiesc cei mai mulți oameni. *Persona* este un arhetip social, un fenomen colectiv, o fațetă a personalității care este individuală, dar niciodată nu reprezintă bărbatul sau femeia în întregime. Persona este o necesitate; prin ea ne legăm de lumea noastră, întrucât ea asigură comunicarea, conviețuirea, colaborarea dintre indivizi. Caracteristicile ei se dobândesc, nu se transmit genetic. N.T.

sau prost. Am râs tare. „Exact asta e", am spus eu. „Nimeni din cei care te cunosc astăzi nu ar spune despre tine că ești plictisitor sau prost." Datorită faptului că și-a pus întotdeauna familia pe primul plan, Norman nu a avut niciodată timp să-și termine educația. După moartea soției lui, care s-a întâmplat la 30 de ani după căsătorie, Norman s-a întors la școală, ca să ia o diplomă. S-a înscris la universitatea de lângă casă și, în fiecare zi, mergea cu bicicleta până la școală. A absolvit cu note foarte mari, iar acum lucrează la teza de doctorat. Când nu este la școală, Norman călătorește în toată țara, ține conferințe despre sănătatea fizică și procesul de îmbătrânire. De curând, s-a dus pentru o lună la un locaș budist pentru a-și găsi propria spiritualitate. Oare cineva care-l cunoaște pe Norman l-ar putea considera plictisitor sau prost? Toți cei pe care-i cunosc ar spune despre el că este curajos, interesant și strălucitor de inteligent. Dar hotărârea lui Norman de a nu fi plictisitor sau prost îi conduce, practic, viața și are ca rezultat faptul că, întotdeauna, el se află în competiție cu el însuși, pentru a dovedi că nu este plictisitor sau prost. Indiferent de cât de mult muncește, întotdeauna trebuie să facă și mai mult, ca să se asigure că nu se dă în vileag și pentru ca să arate lumii întregi că el este inteligent și interesant.

A fost destul de ușor pentru Norman să recunoască faptul că viața lui este condusă de către cuvintele "plictisitor" și "prost". Întotdeauna simte că, orice ar realiza, nu este de ajuns. Ironia constă, bineînțeles, în faptul că "plictisitor" și "prost" i-au dat îndemnul și hotărârea uriașă de care dă dovadă acum. Aceste două cuvinte îl forțează să caute oameni și locuri interesante. Dacă nu ar avea o asemenea aversiune teribilă față de ele, nu se știe dacă Norman ar fi avut puterea să facă tot ceea ce a realizat în ultimii patru ani. El a perceput darul care se află în aceste două aspecte și a înțeles că el însuși este un întreg. Cum putem ști ce înseamnă inteligent, dacă nu știm ce înseamnă prost? Cum putem ști ce înseamnă interesant, dacă nu știm ce înseamnă plictisitor?

Atunci când suntem împinși pe dinăuntru de faptul că nu vrem să fim ceva, adesea devenim opusul. Aceasta ne fură dreptul de a alege ce vrem să facem cu adevărat cu viața noastră. Norman nu are libertatea de a sta lejer și de a petrece o vacanță cu prietenii lui. Nu citește nici un roman și nu-și petrece o seară întreagă jucând bridge, de frica de a nu deveni cumva un bătrân prost și plictisitor. Nu poate nici să-și dea seama dacă aceste

oportunități sunt cele mai bune pentru sănătatea sau pentru sufletul lui. Atunci când nu vă asumați un aspect din voi înșivă, el vă conduce viața.

Dacă privim cu atenție, fiecare dintre noi poate vedea unde este prost și plictisitor. Dacă suntem cinstiți, chiar dacă nu manifestăm aceste aspecte în clipa de față, trebuie să identificăm un moment din trecut când am fost prost sau plictisitor. Părerile noastre despre noi înșine sunt cele mai importante păreri. Atunci când ne simțim bine în privința propriilor noastre vieți, rareori ne pasă despre ce spun alții. În cazul lui Norman, el și-a petrecut ultimii trei ani îngropat în cărți, muncind cu fervoare ca să ajungă în fruntea clasei. Unii oameni ar spune că el este plictisitor, deoarece nu face altceva decât să studieze. Alții ar putea spune că este prost, deoarece își pierde timpul mergând la școală. Până când Norman nu poate iubi acea parte din el care este proastă și plictisitore și nu-și integrează aceste aspecte în psihicul său, va fi mânat din urmă să dovedească lumii întregi că este inteligent și interesant.

Atunci când încercăm *să nu fim* ceva, ne epuizăm resursele interne.

Suntem aici pentru a învăța de la toate aceste părți din noi înșine și pentru a cădea la pace cu ele. Ca să fim o persoană cu adevărat autentică, trebuie să permitem aspectelor din noi înșine pe care le iubim și le acceptăm să coexiste împreună cu toate aspectele din noi înșine pe care le judecăm și le acuzăm. Atunci când putem să ținem cu dragoste toate aceste trăsături la un loc într-o singură mână - fără a le judeca - ele se vor integra în mod natural în sistemul nostru. Atunci ne putem scoate măștile și putem avea încredere că universul ne-a creat pe fiecare dintre noi după un tipar divin.

Atunci putem să ne înălțăm, îmbrățișând lumea din noi.

EXERCIȚII

Pentru a fi complet liberi, e nevoie să fim în stare de a ne asuma și însuși toate trăsăturile care ne deranjează la ceilalți oameni.

1. Referiți-vă la lista de cuvinte din exercițiul 1, capitolul 4. Stați în picioare sau pe scaun în fața unei oglinzi și repetați încontinuu fiecare cuvânt. „Eu sunt [acea trăsătură]". Spuneți-o, până când energia din jurul

cuvântului dispare. E un exercițiu care are efect. Nu am cunoscut niciodată oameni cărora să nu le reușească, dacă sunt hotărâți să-și asume acea caracteristică. Dacă vă înverșunați și simțiți mânie sau furie când cineva dovedește că are această trăsătură, sau dacă vă supără faptul că o aveți voi, luați-vă un răgaz, îndepărtați-vă de oglindă și așezați-vă să scrieți o scrisoare prin care să vă manifestați ura față de acest aspect. Manifestarea furiei în acest mod este un lucru sănătos. Scrisorile sunt numai pentru ochii voștri. Nu le veți trimite și nu le veți citi nimănui. Le veți scrie doar ca un mod de a lăsa să iasă emoțiile înăbușite în voi. Dacă nu știți ce să spuneți, începeți cu: „Sunt furios pe tine pentru că ... " și apoi scrieți cât de repede puteți, fără să vă gândiți. Scrieți orice vă vine în minte. Nu vă faceți probleme în privința gramaticii sau dacă propozițiile au sau n-au sens. Concentrați-vă doar pe a da drumul la vechile emoții și toxine.

Acest exercițiu este un mod de a scoate emoțiile toxice înmagazinate în trupul vostru. Dacă, în timpul acestui proces, apar anumite sentimente, nu le alungați. Veți descoperi că este în mod special foarte greu să rostiți acele cuvinte pe care le-ați judecat cu mare asprime. Chiar dacă plângeți, nu vă dați bătuți. La un moment dat, veți observa că încărcătura pe care o are cuvântul respectiv dispare în mod spontan.

2. Folosind aceeași listă de cuvinte, căutați să vedeți dacă puteți identifica momente din viața voastră când ați demonstrat că aveți aceste caracteristici. Dacă nu puteți să vă amintiți nici un asemenea moment, întrebați-vă în ce circumstanțe ați fi putut da dovadă că aveți aspectul descris de acel cuvânt? Oare altcineva ar spune că, atunci, m-am comportat în felul acela? Scrieți răspunsurile lângă fiecare dintre cuvintele respective.

Capitolul 7

Acceptați-vă cu dragoste partea întunecată

Cea mai mare parte dintre noi tânjim după pacea minții. Aceasta este o căutare de o viață, o sarcină care nu necesită decât să ne acceptăm cu dragoste ființa noastră în totalitatea ei. Descoperirea darurilor aflate în trăsăturile noastre pe care le urâm cel mai tare este un proces creator, care are nevoie doar de o dorință profundă de a asculta și de a învăța, de voința de a renunța la judecățile și credințele noastre care produc disfuncții, de disponibilitatea de a ne fi mai bine. Sinele nostru adevărat nu emite judecăți de valoare. Doar ego-urile noastre înspăimântate folosesc judecăți pentru a ne proteja - protecție care, oricât de ironic ar părea, ne oprește de la realizarea de sine. Trebuie să fim pregătiți să iubim toate lucrurile de care ne-a fost frică. „Nemulțumirile și necazurile noastre acoperă lumina lumii", se spune în *Un Curs în Miracole**.

Pentru a trece dincolo de ego-ul vostru și de modul lui de a se apăra, trebuie să stați în liniște, să fiți curajoși și să vă ascultați vocile interioare. În spatele măștilor noastre sociale, stau la pândă mii de fețe ascunse. Fiecare față are o personalitate a ei proprie. Fiecare personalitate își are propria caracteristică unică. Purtând dialoguri interioare cu aceste sub-personalități, veți transforma prejudecățile și judecățile voastre egoiste în comori de neprețuit. Când acceptați mesajele fiecărui aspect din umbra voastră, începeți să vă aduceți înapoi puterea pe care ați dat-o altora și să formați o legătură de încredere cu sinele vostru autentic. Vocile trăsăturilor voastre neacceptate - atunci când li se permite să intre în conștiența voas-

* A Course in Miracles, mesaj primit de la Iisus de către Helen Schucman, medic și psiholog, între 1965-1972 și tipărit în 1976. El reprezită un sistem prin care oamenii își pot găsi propriul drum către Dumnezeu, prin dragoste și iertare. Amănunte la www. facim.org. N.T.

tră - vă vor aduce înapoi la echilibru și armonie cu ritmurile voastre naturale. Ele vor reface capacitatea voastră de a vă rezolva propriile probleme și vor lumina scopul vieții voastre. Aceste mesaje vă vor conduce spre descoperirea dragostei și compasiunii autentice.

Până când nu am început să comunic cu sub-personalitățile mele, a trebuit să mă bazez pe alții care să mă ajute să descopăr ce nu era în regulă cu mine. Am trecut de la un terapeut la altul. Am încercat cu persoane cu puteri paranormale, ghicitoare și astrologi, de la care să obțin răspunsurile de care aveam nevoie. Atunci când simțeam că ceva nu era în regulă cu mine, atunci când aveam un sentiment de furie, tristețe sau chiar de fericire exagerată, trebuia să fac cuiva o vizită sau să plătesc pe cineva ca să-mi spună ce se întâmplă cu mine. Asta-i viață?! Dacă ei îmi spuneau ceva ce voiam să aud, îi consideram ultrainteligenți. Dar, dacă îmi spuneau ceva ce nu voiam să aud, continuam să merg de la o persoană la alta, până ce obțineam răspunsul pe care-l căutam.

Știam că trebuie să existe și un alt mod de a trăi. De ce să ne fi făcut Dumnezeu în așa fel, încât să nu ne putem înțelege pe noi înșine? De ce să ne fi făcut Dumnezeu în așa fel, încât să trebuiască să plătim pe altcineva care să ne spună ceva despre noi înșine? Acum îmi dau seama că noi suntem construiți în mod minunat și inteligent, pentru a ne vindeca pe noi înșine și a ne întoarce la întregime. Uneori, însă, ne prinde bine un pic de ajutor. Conversația cu sub-personalitățile noastre este un exercițiu excelent pentru a progresa în cadrul acestui proces.

Analizarea sub-personalităților noastre poate fi un instrument care să ne ajute să recuperăm părți pierdute din noi înșine. Mai întâi, trebuie să identificăm aceste părți și să le numim și doar apoi vom fi în stare să ne rupem de ele. Într-adevăr, faptul că le spunem pe nume creează distanța. Robert Assagioli*, fondatorul psihosintezei**, spune că: „Noi suntem do-

*Robert Assagioli. 1888-1974, fondatorul psihosintezei, contemporan cu Jung și Freud

**știința care spune că ființa umană în întregul ei include atât descoperirile psihanalizei, cât și înțelepciunea tradițiilor spirituale. Ea arată că noi suntem un întreg, lucru de care nu ne dăm seama, deoarece dormim - și repetă cele scrise în cărțile sfinte: „Teziți-vă!" Frumusețea și forța ideilor lui Assagioli vin din surse spirituale superioare. Psihosinteza oferă atât teorie, cât și metode practice în ceea ce privește posibilitatea noastră de a ne înțelege pe deplin, atât pe noi, cât și sinele nostru - partea „înaltă" și partea „profundă" din noi. Scopul psihosintezei

minați de tot ceea ce se identifică cu sinele nostru. Putem domina și controla toate lucrurile cu care nu ne identificăm". Dacă iau una dintre trăsăturile mele care nu-mi plac, de exemplu, *văicăreață* și apoi îi pun numele Vanda Văicăreață, dintr-o dată aceasta devine mai puțin amenințătoare. Într-un mod ciudat, de îndată ce dau un nume acestor aspecte din mine însămi, simt că încep să le îndrăgesc. După aceea, pot să mă relaxez și să le privesc într-un mod obiectiv. Acest procedeu începe să desfacă strânsoarea pe care comportamentele respective o exercită asupra vieții voastre.

Prima mea experiență cu sub-personalitățile a fost în timpul unui curs de psihologie transpersonală la universitatea J.F. Kennedy din Orinda. California. În fiecare săptămână învățam și experimentam un model diferit de terapie. Săptămâna pe care am petrecut-o studiind psihosinteza mi-a modificat viața. Am stabilit un dialog cu diverse aspecte din mine însămi pe care le numim sub-personalități și am început să descopăr cine erau ele și de ce anume aveau nevoie ca să devină o întregime. Bineînțeles, ținta era să descopăr darul pe care-l ofereau. Descoperind fiecare dar, am descoperit cum să accept o parte neasumată din mine însămi.

Profesoara noastră, Susanne, a început cu o vizualizare care ne-a purtat într-o călătorie imaginară cu autobuzul. Ne-a cerut să vedem cu ochii minții un autobuz plin de oameni. În autobuzul meu imaginar am văzut foarte multe feluri de oameni. Unii erau bătrâni, alții erau tineri. Ei erau îmbrăcați în tot ce se putea imagina, de la fuste scurte la pantaloni bufanți. Am văzut fete grase, fete slabe, fete cu părul negru, cu părul roșu, cu sâni mari și fără sâni. Am văzut persoane de toate tipurile și mărimile pe care mi le puteam imagina. Erau oameni scunzi, oameni înalți, circari, oameni de diverse culori și naționalități. Erau prostituate și sfinți. Era un autobuz mare, aglomerat, cu mulți oameni dintre care unii îmi erau necunoscuți. Primul meu gând a fost: „A, nu, trebuie să te descurci mai bine decât atât!" Susanne ne-a informat că va trebui să ajungem să-i cunoaștem pe toți oamenii din autobuz - și pe cei care ne plăceau și pe cei care nu ne plăceau.

este interpretarea și ajungerea la întregime, iar astăzi este folosită în multe domenii, cum ar fi terapia psihiatrică, educație, medicină, afaceri, management, diplomație, relații internaționale etc. Psihosinteza ne oferă cadrul unei mai bune cunoașteri a noastră înșine, a capacităților noastre și a relațiilor dintre noi. Datorită faptului că are un potențial nelimitat și pentru că oferă metode practice de lucru, ea se dezvoltă neîncetat în centre din lumea întreagă. N.T.

Fiecare dintre acești pasageri reprezentau un aspect din mine însămi care-mi aducea un dar special. Ei erau cu toții acolo, fiecare oferindu-mi ceva unic, cu condiția să vreau să-i cunosc și să le ascult înțelepciunea. Ni s-a spus să ne dăm jos din autobuz împreună cu una dintre sub-personalitățile noastre. Berta cea Grasă și cu Gură Bogată era chiar acolo și mi-a întins mâna. Ea a fost prima sub-personalitate care a vrut să intre în conversație cu mine. Când i-am văzut fața, am gândit: „În nici un caz nu am de gând să merg alături de femeia asta. Voi găsi o altă sub-personalitate cu care să merg'". Berta avea cam un metru cincizeci înălțime și cântărea o sută de kilograme. Era trecută de șaizeci de ani și reprezenta cel mai cumplit coșmar al meu în privința modului în care poți să arăți. Avea părul cenușiu și rar, prost tuns și care-i cădea pe față. Puțea a spray și țigări. Era îmbrăcată șleampăt, cu o fustă portocalie cu puncte negre. În jurul umerilor avea un jerseu bej din poliester, strâns în față cu un ac de siguranță strâmb și ruginit. Ciorapii erau răsuciți pe picioarele ei grase. Era încălțată cu pantofi din plastic, foarte uzați.

Am privit într-o parte, căutând pe cineva care să mă salveze de Berta cea Grasă. Nu a apărut nimeni. Berta părea agasată și, în cele din urmă, m-a apucat de mână și m-a tras afară din autobuz. Ne-am așezat pe o bancă din apropiere și Berta a început să vorbească. Mi-a spus că era una dintre sub-personalitățile mele și că va trebui să învăț să trăiesc împreună cu ea. Mi-a spus că nu avea de gând să plece și că, dacă aș fi în stare să-mi deschid mintea mea încuiată, aș vedea că ea are foarte multe de oferit. Apoi Susanne m-a ghidat să o întreb ce anume mă putea ea învăța. Berta mi-a spus că nu trebuie să-i judec pe oameni după modul în care arată. A spus că putea să vadă foarte bine prin *persona** mea spirituală ipocrită. Am vrut să-i răspund, dar, înainte de a începe, mi-am dat seama că eram atât de pornită împotriva lui Berta din clipa în care am văzut-o, încât nici măcar nu voiam să stau de vorbă cu ea în intimitatea propriei mele minți.

Berta cea Grasă a continuat, spunându-mi că n-am să avansez câtuși de puțin în dezvoltarea mea spirituală, dacă nu tratam această problemă. Mi-a amintit că întotdeauna i-am judecat pe oamenii pe care i-am considerat grași și că singurii oameni din viața mea nu fost cei cu a căror prezență

* vezi pag. 88.

exterioară mă simțeam confortabil. Adânc înăuntrul meu, știam că Berta avea dreptate. Pretindeam că sunt evoluată spiritual și că nu eram influențată de aspectul exterior al lucrurilor, dar mă mințeam pe mine însămi. Credeam că acest comportament se încheiase cu ani în urmă, de când am lucrat puțin asupra acestei probleme. Dar, iat-o pe Berta cea Grasă care-mi spunea să mă trezesc, pentru că mai era încă mult de lucru. Susanne ne-a spus să ne întrebăm sub-personalitățile care erau darurile lor. Berta cea Grasă a spus că darul ei era întregimea. Dacă eu credeam cu adevărat că eram o parte din acest univers holografic, trebuia să o accept - fie că-mi plăcea, fie că nu. A spus că ar trebui să mă uit cu dragoste și compasiune în ochii tuturor celor pe care-i întâlnesc, pentru a mă vedea pe mine în deplinătatea mea. Mi-a mai spus că întâlnirea cu ea reprezenta cea mai importantă întâlnire din viața mea. Și a avut dreptate.

Berta cea Grasă și cu Gură Bogată a fost creația psihicului meu, bazată pe un aspect din mine însămi pe care nu-l puteam accepta. Prin această vizualizare ghidată, ea a fost capabilă să se exprime și să-mi dea o lecție uriașă. Am avut nevoie de luni de zile pentru a integra pe deplin în mine această experiență. Tot ceea ce era legat de ea era atât de real, atât de pur, atât de natural. Cum era cu putință ca această persoană să facă parte din subconștientul meu? De unde venea ea, cum de putea fi atât de înțeleaptă? Îmi puneam tot timpul aceste întrebări. Doream să o am iarăși pe Berta, chiar dacă mă împotrivisem atât de tare să o accept.

Încetul cu încetul, am prins curaj ca să ajung în capătul celălalt al autobuzului și să întâlnesc mai mulți oameni. M-am condus de-a lungul vizualizării și am întrebat ce sub-personalitate voia să iasă în față ca să mă întâlnească. În cadrul primei mele întâlniri de una singură cu acest grup sălbatic, Alice cea Furioasă a ieșit să mă salute. Era mică și fragilă, cu părul roșu strălucitor, care stătea zburlit ca o claie scămoșată. Primele ei cuvinte au fost: „Chiar dacă sunt mică, sunt dură, așa că să nici nu-ți treacă prin cap să te pui cu mine!" Alice mi-a spus că se săturase de încercările mele de a scăpa de ea. Mi-a spus că, probabil, ea era cea mai bună prietenă pe care am avut-o vreodată. Furia mea era acolo, pentru ca să mă îndrume și să mă avertizeze, iar când eram în pericol, Alice îmi țipa în față. Deoarece întotdeauna i-am ignorat aparițiile, ea a fost nevoită să se manifeste violent și să țipe la toată lumea din jurul meu, pentru ca să-mi atragă

atenția. Mi-a spus că darul ei era intuiția mea puternică, ce mă va conduce întotdeauna înspre relații sănătoase. Mi-a spus că motivul pentru care am avut rareori relații sănătoase a fost că întotdeauna eram mult prea ocupată să vorbesc, în loc să-mi ascult vocile interioare.

Era greu să mi-o însușesc pe Alice cea Furioasă, întrucât întotdeauna am crezut că-mi manifest mânia cum nu trebuie. Ani de zile m-am străduit să scap de mânie. Dar Alice nu trebuia să dispară; ea trebuia să fie acceptată și iubită. Ea voia ca eu să-mi ascult inima, în loc să-mi ascult capul. Când am început să mă gândesc la Alice ca la aliata mea, ea a început să se calmeze. Exprimări sănătoase și pline de bun simț ale mâniei au luat locul izbucnirilor mele de necontrolat.

Apoi, am întâlnit-o pe Greta cea Hulpavă, căreia îi plăcea să mănânce torturi întregi de ciocolată și pe Trixie cea de Doi Bani, căreia îi plăcea să poarte fuste foarte scurte și să vorbească trivial. Greta cea Hulpavă s-a legănat până la mine, ca să-mi spună că ea era cea mai bună prietenă a lui Berta cea Grasă și cu Gură Bogată. Darul ei era compasiunea și legătura interioară cu toate ființele umane. Ea mi-a mai spus să o iau mai încet și să-mi acord mai multă atenție mie însămi. Greta a spus că nu sunt câtuși de puțin conștientă de cât de repede mă mișc. Sunt o mașină care lucrează. Iar ea este cea care face nazuri, care se îmbuibă cu mâncare, pentru a mai sta puțin locului. Trixie cea de Doi Bani, pe de altă parte, mi-a adus darul măreției. Ea voia ca eu să mă tratez pe mine însămi ca pe o persoană de viță regală și să mă comport într-un mod plin de demnitate. Când nu o făceam, ea exploda și trebuia să se manifeste, dându-se în spectacol și fiind centrul atenției. Pe măsură ce am explorat partea pozitivă a tuturor acestor trăsături negative și am început să le accept cu dragoste, ele au încetat să-mi mai conducă viața. Ele au fost marii învățători ai sufletului și psihicului meu. De îndată ce am răspuns cererilor de a le iubi sau de a o lua mai încet, ele au devenit o parte integrantă din conștiința mea și mi-au îmbogățit sentimentul de dragoste de sine și de întregime. Când am acceptat cu dragoste aceste trăsături, n-a mai fost necesar să mănânc o jumătate de kilogram de înghețată sau să port fuste prea scurte. De îndată ce mi-am acceptat noii mei prieteni, ei au încetat de a se mai manifesta în viața mea.

Am învățat această tehnică pe când locuiam în San Francisco, împreună cu un bărbat, pe nume Rich. Am descoperit un mod amuzant de a

vorbi unul despre umbra celuilalt. În timpul unei călătorii lungi cu mașina, am făcut o listă cu sub-personalitățile care păreau că apar cel mai frecvent în cadrul relației noastre. Ea arăta în felul următor:

DEBBIE

Rita Încăpățânata
Alice cea Furioasă
Dixie Dominatoarea
Percilla Prelucrătoarea de Date
Prințesa Paulina
Iolanda Yoghina
Carrie Autoritara
Laurie Iubitoarea
Renee Justițiara

RICH

Dominatorul Dick
Nick A-Toate-Știutorul
Marvin Fă-ca-Mine
Clownul Jimmy
Benny Iubitorul
Ken cel Competent
Profesorul Tommy

Ne-am distrat grozav când am întocmit aceste liste, dar am discutat foarte serios despre părțile aflate în fiecare dintre noi care ne dădeau cea mai mare bătaie de cap, fără ca menționarea lor să ne tulbure relația. Când apăreau probleme, deja puteam să nu mai arăt cu degetul spre Rich. În loc să-i spun: „Încerci să mă domini, și chestia asta nu-mi place!", acum puteam să spun: „Astăzi se pare că avem de-a face cu Dominatorul Dick. N-ai vrea să vorbești tu cu el, în locul meu?" Acest lucru ne detensiona în mod automat, deoarece nu părea a fi un atac la persoană. Când începeam să prelucrez tot ceea ce-mi spunea Rich, întorcând vorbele pe față și pe dos

- ceea ce făceam adesea - el putea să îi spună Percillei Prelucrătoarea de Date că nu avea chef să fie disecat. Nu luam niciodată cuvintele lui ca pe ceva personal, deși una dintre cele mai mari probleme în cadrul relațiilor mele era faptul că luam totul ca pe un atac la persoană.

Sub-personalitățile scot la iveală în noi înșine comportamente pe care le considerăm inacceptabile. Le-am înăbușit, deoarece nu am putut sau nu am vrut să le acceptăm. Din cauza faptului că am încuiat undeva anumite părți din mine însămi, nu mai aveam contact cu întregimea ființei mele. Când am privit în interiorul meu, am descoperit că aceste trăsături implorau să li se dea atenție. Ele m-au dirijat înspre următorul pas în transformarea ce a avut loc în viața mea. Am ajuns să cred că aveam tot atâtea sub-personalități, câte trăsături aveam. Am descoperit în mine cel puțin o sută și, ori de câte ori mă privesc, pot să mai descopăr o nouă față, o nouă voce și un nou mesaj. Până și sub-personalitățile cele mai întunecate sunt purtătoare de daruri. Trebuie doar să vrem să petrecem un timp cu fiecare dintre ele, pentru a auzi vocea înțelepciunii lor.

Trebuie să vreți să petreceți un timp explorându-vă lumea voastră interioară. În *Conversații cu Dumnezeu* de Neale Donald Walsch, Dumnezeu ne amintește că: „Dacă nu intri înăuntrul tău, rămâi pe dinafară". Dacă luați acest mesaj în serios, el poate să vă schimbe viața. Când intrați înăuntrul vostru și construiți o relație cu întreaga voastră ființă, începeți să recunoașteți capacitatea de a vă conduce viața în direcția pe care o alegeți. Nu există dar mai mare pe care să vi-l puteți face vouă înșivă. Atunci când veți spune: „Vreau mai mulți bani, mai multă dragoste, mai multă creativitate, mai mulți prieteni sau un trup mai sănătos", veți avea credința necesară pentru a face ca acestea să se manifeste.

Încrederea este întotdeauna o problemă majoră, atunci când începeți un dialog cu vocile voastre interioare. Cea mai obișnuită întrebare pare a fi: „Cum pot să știu eu că realmente aud adevărul meu interior?" După ce vă vizitați de câteva ori sub-personalitățile, devine ușor de făcut o distincție între a vorbi cu o sub-personalitate, sau a asculta o pălăvrăgeală negativă. Vocile interne negative rareori vă oferă un mesaj pozitiv sau un dar. Există multe moduri de a vă ajuta să ajungeți la un loc autentic dinăuntrul vostru. Meditația poate fi un mod ideal de a vă liniști mintea și pălăvrăgeala ei negativă. Dacă nu aveți o tehnică de meditație regulată, vă va fi de

ajutor să cumpărați o casetă cu tehnici de meditație, care să vă ofere anumite îndrumări. De mare ajutor pentru a ieși afară din mintea voastră vă poate fi și cineva care să vă ghideze cum să parcurgeți o serie de tehnici de relaxare a trupului și de respirație. Un alt lucru ușor și rapid de făcut este să încercați să dansați. Puneți-vă o muzică frumoasă, ușoară, și lăsați-vă în voia dansului cam o jumătate de oră. Apoi stați jos, închideți ochii și începeți să vă urmăriți respirația. O dată ajunși într-un moment de adevărată liniște, veți începe să faceți distincția dintre cap și inimă. E nevoie de ceva exercițiu dar - o dată făcută această distincție - procesul de a găsi și explora sub-personalitățile voastre devine mult mai ușor. Capul vostru poate fi uneori fără inimă. Inima voastră, deși uneori este directă și dură, este întotdeauna plină de compasiune.

E important să vă primiți sub-personalitățile cu brațele deschise. Ușor de zis, dar nu întotdeauna ușor de făcut. Acesta este unul dintre momentele în care e bine să vă așteptați la tot ce e mai rău. În felul acesta, ceea ce obțineți va fi probabil mult mai bun decât v-ați imaginat. Oamenii sunt adesea șocați de diversitatea de personaje pe care le invocă, dar asta se întâmplă deoarece, de obicei, așteaptă un autobuz plin de îngeri. Sub-personalitățile ar putea fi fără cap, sau pot apărea sub formă de animale, monștri sau extratereștri. Orice experiență trăiește psihicul vostru în timpul unei vizualizări reprezintă imaginea potrivită în ceea ce vă privește. Este important să nu judecați pe cine întâlniți sau ce trăiți ca experiență.

Se întâmplă adesea să vedeți oameni pe care-i cunoașteți - foști iubiți, foști șefi, membri ai familiei. De obicei, persoane cu care nu v-ați înțeles. Atunci când aceste fețe familiare apar în subconștientul vostru, rezistați îndemnului de a le alunga. Rămâneți cu ele și aflați ce încearcă să vă învețe. E posibil să le uitați după un timp, dar, dacă nu rezolvați problemele lor, le veți întâlni, iarăși și iarăși, în viața voastră. Aici nu este ca la un joc de cărți, în care poți să dai înapoi sub-personalitățile de care nu ai nevoie și să capeți altele noi. De fapt, personalitățile pe care vreți cel mai puțin sa le vedeți vă oferă cele mai importante lecții.

De curând, am lucrat cu o femeie care părea că are tot ce vrea. Nu există multe femei care să fi atins nivelul de succes, faimă și avere pe care le are Shelly. Ea a urcat scara succesului în industria de divertisment și a muncit din greu ca să ajungă în vârf. Presa îi era în general favorabilă, dar

ea era foarte sensibilă la critică. După ani de zile în care a muncit într-un ritm mult prea rapid pentru majoritatea oamenilor, Shelly şi-a luat câteva luni de răgaz ca să lucreze cu ea însăşi. Şi-a dat seama că, adesea, acţiona agresiv şi că ura această parte din ea însăşi. Când mi-a spus: „Sunt agresivă", faţa i s-a încordat şi i-au venit lacrimi în ochi. Nu putea trăi cu acest aspect din ea însăşi. Ne-am aşezat faţă în faţă şi i-am spus să repete încontinuu: „Sunt agresivă, sunt agresivă".

Shelly nu avea o stare bună când era vorba de acest aspect, aşa că am facut-o să închidă ochii şi am dus-o într-o călătorie cu autobuzul. Am chemat o sub-personalitate pe care ea a numit-o Allie cea Agresivă. Allie avea o claie de păr roşu şi era cam de cincizeci şi ceva de ani. Purta un costum taior bleumarin şi avea o prezenţă puternică. La început, lui Shelly nu i-a plăcut de ea. Am întrebat-o pe Allie cea Agresivă care era darul ei pentru Shelly. Allie a spus - protecţie. I-a spus lui Shelly că ea a protejat-o în toată perioada în care şi-a construit cariera. A spus că a făcut în aşa fel, încât nimeni să nu stea în calea lui Shelly, nimeni să nu-i facă vreau rău sau să o oprească de la a-şi împlini visul. Apoi, am întrebat-o pe Allie cea Agresivă de ce anume avea ea nevoie pentru a fi întreagă. Allie voia dragoste şi acceptare. Se săturase de a mai fi acea femeie uriaşă, groaznică şi rea pe care Shelly o alunga. Allie a fost persoana care i-a dat lui Shelly posibilitatea de a ajunge la faimă şi recunoaştere. Acum voia să i se acorde şi ei un pic de credit. După părerea ei, nu cerea foarte mult de la Shelly; cerea doar dragoste şi apreciere pentru rolul pe care-l jucase în viaţa ei.

Shelly stătea întinsă pe canapeaua mea, cu un zâmbet uriaş pe faţă. Era în stare de extaz. Se îndrăgostise de Allie cea Agresivă. A acceptat cu dragoste o parte din ea însăşi, pe care ani de zile încercase să o înăbuşe. Această trăsătură o făcuse să-i fie ruşine de ea însăşi şi să se deteste. Paradoxul consta în faptul că, neasumându-şi agresivitatea, lui Shelly îi fusese furată bucuria darurilor pe care i le-au adus succesul. Acum era liberă să se bucure de fructele muncii ei. Adesea, aşa stau lucrurile. Ai o trăsătură care are un dar pentru tine. Invoci darul, ca să te ajute să obţii în viaţă ceva ce-ţi doreşti. Apoi, deoarece acest aspect din tine însuţi nu este pe deplin integrat în psihicul tău şi fiindcă ai emis nişte judecăţi negative în privinţa lui, el capătă o viaţă proprie, acţionând aşa cum nu trebuie. Până ce nu ne acceptăm trăsăturile de care ne-am disociat, ele vor continua să acţioneze,

până când li se îndeplinesc cerințele. Amintiți-vă că persistă lucrurile cărora le opuneți rezistență. Când Shelly a acceptat-o pe Allie cea Agresivă, mâhnirea ei pentru faptul că era agresivă a dispărut. Acum ea este liberă să folosească acest aspect din ea însăși numai atunci când și dacă e cazul.

Un alt mod folositor de a-ți accepta trăsăturile este să inviți pe altcineva să intre în conștiința ta și să-ți ofere punctul lui de vedere asupra aspectelor pe care nu ți le asumi. Vizualizează pe cineva pe care-l admiri și-l respecți, poate pe cineva care este sfânt sau de înaltă spiritualitate și apoi concentrează-te pe unul dintre cuvintele care exprimă trăsătura pe care ți-e greu să o accepți. Întreabă persoana pe care ai ales-o, cum ar interpreta ea acest aspect din tine însuți. Ai grijă să alegi pe cineva care este înțelept și plin de compasiune. Sau încearcă cu cineva din trecutul tău, care este important - de preferat un părinte sau un membru al familiei. Iată un exemplu din viața mea:

Cuvântul în cazul meu este „neglijentă". Dat fiindcă că nu sunt de acord cu această parte din mine însămi, încerc să o ascund de lume. Îmi aranjez viața în așa fel, încât să am o dădacă pentru a avea grijă de fiul meu și de casă. Ea ține totul în perfectă ordine și curățenie. Deși eu nu sunt persoana care să păstreze totul impecabil în jurul ei, îmi place ca în casa mea totul să arate impecabil. Nimeni nu m-a considerat vreodată neglijentă, deoarece casa mea e întotdeauna curată și în ordine. Dar dacă cineva ar spune că Debbie Ford este neglijentă, acest lucru *m-ar afecta.* Așa că închid ochii, respir de câteva ori adânc și rar și mă gândesc la cuvântul „neglijentă". El mă face să simt că sunt încordată și-mi e puțin greață. Dedesubt, există sentimentul de frică. Urmez acest sentiment în trecut și-mi amintesc cum mama răcnea la mine pentru că eram neglijentă. Îmi era teamă că - dacă voi fi o asemenea persoană - nu voi mai fi iubită. Cu ochii închiși, mi-o imaginez pe Maica Teresa apărând în inima mea și o întreb cum să reinterpretez cuvântul, pentru ca să nu mai fiu neglijentă și demnă de ură. Îi spun că vreau să pun dragoste în acest cuvânt și apoi îmi dau voie să-i aud vocea. Ea îmi răspunde că neglijența este un rol pe care-l joc. Este modul de a exprima copilul din mine. Mă distrează să arunc hainele pe podea și pot să fac ceva ca acesta să nu mai fie un lucru rău. Îmi spune că darul neglijenței este ordinea. Dat fiind că mi s-a amintit în permanență că eram neglijentă, acum am o capacitate extraordinară de a organiza totul și de a

face ca totul să arate perfect. Mi se oferă o interpretare nouă și puternică a acestui cuvânt.

Apoi închid din nou ochii și îi cer lui Martin Luther King, Jr. să-mi ofere o nouă interpretare pentru această trăsătură. Mi-l imaginez în inimă și el îmi spune că, deoarece pun atât de multă pasiune în viață, mă grăbesc să ajung la pasul următor. Aceasta se manifestă ca neîngrijire și neglijență. Sunt mult prea entuziasmată și grăbită ca să mă opresc la lucruri minore - cum ar fi, să pun ceva la locul de unde l-am luat. El spune că pasiunea și entuziasmul meu sunt daruri ale acestei trăsături. Prin faptul că îmi asum responsabilitatea pentru neglijența mea și angajez pe cineva să aibă grijă de toate lucrurile care mie nu-mi place să le fac, pot să mă ocup de treburile mai importante. Aceasta este interpretarea numărul Doi.

Acum încep să-mi iubesc neglijența. Încercând să fiu curajoasă, o vizualizez pe mama care mă critica întotdeauna pentru asta. Îi cer o nouă interpretare, încă și mai puternică. Ea spune: „Întotdeauna te-am criticat că ești neglijentă, deoarece eram geloasă că eu nu am avut niciodată libertatea interioară de a arunca pe podea un obiect de îmbrăcăminte și de a-l lăsa acolo". Ea mi-a spus că a fost întotdeauna aspră cu ea însăși, chiar și atunci când era copil și că nu putea suporta nimic ce nu era pus la loc. Neglijența mea era o modalitate de a-i aminti această asprime. Acesta e motivul pentru care o deranja atât de mult. A continuat, spunându-mi că neglijența mea mi-a dat darul exprimării de sine. Când eram tânără, îmi plăcea să pictez. Mergeam, pur și simplu, și încercam câteva culori și mișcări din penel, iar, uneori, îmi foloseam chiar mâinile. Niciodată nu mi-a fost teamă să încerc ceva, de frică să nu fac mizerie. Neglijența mi-a dat libertate. Interpretarea numărul Trei.

Puteam să continui, dar, în mai puțin de zece minute, deja îmi priveam neglijența cu respect. Acum îmi apărea ca o caracteristică pozitivă și demnă de a fi iubită, care mi-a dat multe daruri. Acum pot să văd cu adevărat că mă amuzam și mă exprimam pe mine însămi. Acum, când închid ochii și mă gândesc la cuvântul neglijent, mă simt deschisă și receptivă. Dragostea vindecă, iar uneori este doar o problemă de a inventa o nouă interpretare pentru un sentiment sau o experiență.

Pe măsură ce avansați în a vă accepta trăsăturile neasumate, devine folositor să mergeți înapoi, urmărind pas cu pas ce anume v-a făcut să cre-

deți că o trăsătură era negativă. Întorcându-vă la momentul în care acea caracteristică a început să aibă putere asupra voastră, deveniți capabili de a găsi rădăcina judecății voastre de valoare emisă sub impulsul ego-ului. Prietenul meu, Peter, avea probleme în a-și accepta slăbiciunea. Prin urmare, i-am cerut să închidă ochii și să găsească o imagine din trecut care dovedea că era slab. Prima sa amintire a fost din liceu, când alegea în fiecare semestru un alt sport, deoarece simțea că nu putea să-l facă și că nu putea intra în competiție. Își amintea că s-a simțit slab printre colegii lui dintr-o școală particulară pentru băieți. I-am cerut lui Peter să meargă și mai adânc și să găsească un incident și mai timpuriu. Atunci, Peter și-a amintit un moment când avea opt ani. Vizita locul unde familia lui urma să-și construiască o casă nouă. Scările care duceau la etajul al doilea nu erau terminate, așa că se putea vedea prin ele podeaua de dedesubt. Peter și-a amintit cum mama și sora lui l-au dus sus, ca să-și vadă camera cea nouă. Când a fost gata de plecare, mama și sora coborâseră deja scările. I-a fost teamă să coboare singur, ca nu cumva să alunece printre trepte. Văzându-și mama și sora la etajul întâi, el le-a chemat, dar ele au refuzat să-l ajute. Mama lui i-a spus că trebuie să se descurce singur, pentru că altfel îl lasă acolo. Paralizat de frică, Peter a rămas nemișcat. Mama și sora l-au lăsat și nu s-au întors decât după o jumătate de oră. În acel moment, el și-a însușit profund lecția: „Dacă sunt slab, femeile mă părăsesc". De atunci încoace, Peter nu și-a mai permis să fie slab, deoarece credea că aceasta le va alunga pe femeile pe care le iubea.

Cei mai mulți dintre noi suntem conduși de către copilul de opt ani aflat înăuntrul nostru. Acel copil, care nu a căpătat ce avea nevoie, imploră să fie acceptat. Prin urmare, e de folos să mergeți în memoria voastră cât de departe cu putință. De acolo puteți găsi mult mai ușor înțelegere și compasiune pentru un aspect din voi înșivă. Ani de zile, Peter s-a comportat ca un dur și relațiile lui cu femeile nu au durat mai mult de șase luni. Întotdeauna, el era cel care le părăsea. Mergând pe urma slăbiciunii lui neasumate, Peter a fost capabil să descopere originea forțe acesteia. Aflat față în față cu acel incident de demult, a fost în stare să-și asume slăbiciunea. Pentru a-l ajuta să-și accepte cu dragoste acest aspect, i-am cerut lui Peter să aleagă doi oameni pe care-i admira și care aveau din plin compasiune și bunătate. El i-a ales pe Buddha și pe Dalai Lama. Când l-a adus pe Buddha

în minte, Peter a întrebat care era darul oferit de slăbiciunea lui. Buddha a răspuns că aceasta i-a dat lui Peter o înțelegere și compasiune profundă pentru slăbiciunile altor oameni. De la Dalai Lama, Peter a învățat că această slăbiciune era sursa personalității sale dinamice și a capacității lui de a-i face pe alți oameni să se simtă confortabil în societate. Faptul că se simțea slab îi dădea o dorință puternică de a dezvolta o persona iubitoare și implicată.

Apoi, i-am cerut lui Peter să se gândească la unul dintre părinții lui. Cu ochii închiși, l-a adus în conștiință pe tatăl său. Acesta i-a spus că, deoarece întotdeauna a trebuit să-și înfrângă slăbiciunea, Peter a învățat să fie adaptabil și să facă față oricărui gen de situații. Din cauză că nu și-a putut accepta slăbiciunea, el a urmat întotdeauna calea cea mai dură, pentru a dovedi cât era de puternic. Simțea nevoia să arate lumii puterea pe care o are, creând o viață plină de întâmplări nefericite, încercări greșite și ocazii ratate. Tatăl lui Peter a prevăzut că, dacă el începea să învețe aceste lecții și să-și accepte slăbiciunea, va porni pe calea cea ușoară.

De curând, am aflat că Peter scrie muzică - pasiune pe care n-a considerat-o niciodată ca fiind un drum spre o carieră viabilă. În loc de a începe un nou serviciu și o nouă relație la fiecare șase luni, Peter își canalizează acum energia pentru a scrie cântece și a scoate casete cu lucrările lui. El învață să creeze o lume fără suferință. O lume în care este în siguranță, pentru a-și exprima emoțiile și creativitatea.

Dacă nu ne modificăm percepțiile legate de adevăratul nostru sine, obligatoriu vom repeta comportamentele trecute. Sub-personalitățile voastre vă pot spune ce treabă ați lăsat neterminată, ce trebuie să faceți pentru a rezolva situații care se repetă după același tipar. Ele vă vor spune ce trebuie să faceți pentru a învăța o anumită lecție. Dacă vreți să ascultați, veți descoperi că sub-personalitățile sunt amuzante, pline de resurse, cinstite și iertătoare - cei mai înțelepți oameni din univers, când e vorba de voi înșivă. Aceasta, deoarece ele vă dau răspunsuri care vin dinăuntrul vostru.

Intrând înăuntrul vostru, puteți avea acces la orice persoană pe care o cunoașteți. Tot ce trebuie să faceți este să stați liniștiți și să chemați acea persoană în subconștientul vostru. Atunci când o vizualizați și începeți un dialog cu ea, puteți întreba absolut orice. Puteți întreba ce crede despre o anumită problemă și ce sfat are pentru voi. Vocea oricui poate fi găsită

înăuntrul vostru, răspunsurile de care aveți nevoie de la toți oamenii pot veni din interior. Toate relațiile voastre nerezolvate și toate persoanele pe care le iubiți, membrii familiei și prietenii și eroii și învățătorii - toți oamenii pe care i-ați dat de-o parte, sau care v-au dat pe voi de-o parte - fiecare dintre ei pot să vă vorbească și chiar vorbesc prin voi.

Acum doi ani am trăit un moment dificil, încercând să hotărăsc ce vreau să fac cu viața mea. În această perioadă am închis ochii și mi-am pus întrebarea: „La cine să merg după sfaturi?" Exista un om pe care îl cunoscusem cu ani în urmă și pe care-l respectam enorm. Imaginea prietenului meu, Steve, mi-a apărut în față. Zile întregi mi-am frământat mintea, încercând să mă hotărăsc dacă era cazul să-l deranjez. Mi se părea nepotrivit să-l chem și să-l întreb ce decizii să iau în privința carierei și cum să rezolv problemele cu iubitul meu. Nu mai eram prieteni apropiați. Într-o zi, în timpul meditației, am încercat să-l vizualizez pe Steve și l-am întrebat ce credea el că ar trebui să fac. Nu mai încercasem așa ceva înainte, dar știam că nu aveam nimic de pierdut. S-a întâmplat cel mai uluitor lucru: Steve a început să-mi vorbească. Mi-a spus că era bucuros că am mers la el după ajutor și mi-a răspuns clar și concis la toate întrebările. Când am terminat, aveam senzația că petrecusem o oră cu Steve cel adevărat, primindu-i înțelepciunea și simțindu-i dragostea. A fost o experiență uluitoare, care mi-a deschis ochii - simplă, directă și la obiect. N-a fost nevoie nici să plec de acasă și nici să cheltuiesc bani pe telefon! Luni întregi l-am chemat pe Steve cel dinăuntrul meu să-mi îndrume pașii pe cărare. Găsisem un prieten și un confident în interiorul meu.

Prietena mea, Sirah, a folosit cu mine o tehnică similară, după ce tatăl meu a murit. Plină de jale, am mers să o vizitez, simțindu-mă în mod special tristă, deoarece tatăl meu nu-l va putea cunoaște niciodată pe fiul meu, Beau. Sirah m-a făcut să închid ochii și să-l vizualizez pe tata jucându-se cu fiul meu. Era ca și când ar fi stat chiar în fața mea, spunându-i lui Beau că va fi întotdeauna prezent ca să-l protejeze. Tata i-a spus lui Beau cât de mult iubea el muzica și că spera ca fiul meu să-și găsească și el bucuria și frumusețea în muzică și să cânte la unul dintre instrumentele pe care le lăsase. Aceasta a fost o experiență mișcătoare și extrem de valoroasă. Ea a schimbat modul în care resimțeam pierderea tatălui meu. Când am încheiat întâlnirea cu Sirah, eram sigură că tata va fi întotdeauna aici pen-

tru a mă îndruma și a mă mângâia și că eu îl puteam aduce aproape de Beau, făcându-l pe fiul meu să-i împărtășească dragostea pentru muzică. Sentimentul că am pierdut ceva s-a transformat dintr-unul de cumplită disperare, într-unul de optimism.

Sub-personalitățile tale te așteaptă - du-te și ia-le înapoi. Nu vor nimic altceva de la tine decât atenție și acceptare. Ele sunt vocile viitorului tău și nu ale trecutului. Ele vor fi întotdeauna acolo ca să te îndrume, să te îmbrățișeze și să te mângâie, fie că iau forma unei persoane pe care o cunoști, sau a unei siluete de umbră. Dacă vă împrieteniți, veți rupe ciclul continuu al pierderii de sine și al pierderii altora. Ceea ce veți descoperi este că noi nu pierdem niciodată pe cineva - relațiile noastre, pur și simplu, își schimbă forma. E posibil ca cineva să nu fie în formă fizică, dar este întotdeauna aici, înăuntrul nostru. Luând înapoi tot ceea ce detești la tine însuți, deschizi înăuntrul tău o lume prin care ai acces la întregul univers.

Fiecare dintre noi avem capacitatea de a ne da nouă înșine tot ce avem nevoie pentru a fi fericiți și întregi. Când ne reconectăm la sinele nostru întreg, e practic imposibil să ne mai simțim singuri, ori izolați, ori lăsați pe dinafară. Trebuie să găsim universul dinăuntrul nostru și să învățăm cum să iubim, să cinstim și să respectăm acest univers. Atunci acceptăm măreția noastră. Când descoperim magicul din lumea dinăuntru, suntem cuprinși de venerație față de noi înșine. O dată cu această venerație, vine pacea, satisfacția și recunoștința pentru calitatea noastră de om.

Absolut fiecare sub-personalitate are un dar pentru voi. Fiecare aspect din voi - fie că vă place, fie că nu - poate să aducă un beneficiu în viața voastră. A crede că nu există altceva decât întuneric, înseamnă a vă înșela pe voi înșivă. Există lumină în fiecare parte din noi și în fiecare parte din univers. A nu ne găsi darurile, înseamnă a respinge planul extraordinar al vieții. Sufletele noastre tânjesc să învețe aceste lecții valoroase. E cazul să încetăm să mai judecăm călătoria sufletelor noastre și să avem încredere în planul construit pentru condiția noastră de oameni și în bunătatea eternă. Există o zicală veche: „Totul trebuie să evolueze, pentru că, altfel, moare". Scopul nostru cel mai înalt este să învățăm și să evoluăm în urma experiențelor noastre și apoi să mergem mai departe. În momentul în care primim beneficiile aduse de trăsăturile noastre, suntem liberi să alegem experiențele pe care le dorim.

EXERCIȚIU

Faceți acest exercițiu atunci când sunteți foarte relaxați, după o plimbare sau după o baie. Vă veți întâlni vocile interioare, așa că trebuie ca mințile voastre să fie cât mai liniștite cu putință. Un moment potrivit este devreme dimineața, sau înainte de a merge la culcare. Puneți o muzică blândă și aprindeți o lumânare pentru aromoterapie, care să vă ajute să vă creați o stare de spirit relaxată. Închideți ochii și începeți să vă urmăriți respirația. Respirați prelungit, rar și profund, reținând aerul în piept timp de cinci secunde sau mai mult și apoi expirând încet. Faceți aceasta de patru sau de cinci ori, până când mintea vi se liniștește.

Imaginați-vă acum că intrați într-un autobuz mare și galben. Așezați-vă în mijlocul autobuzului. Sunteți emoționați, pentru că veți face o călătorie pe care o așteptați de multă vreme. Imaginați-vă că mergeți de-a lungul străzii, într-o zi frumoasă și senină. Iată-vă șezând acolo, gândindu-vă la treburile voastre, când cineva vă bate pe umăr. Vă uitați în sus și persoana spune: „Hei, eu sunt una dintre sub-personalitățile tale și toți ceilalți oameni de aici sunt, de asemenea, sub-personalități ale tale. De ce nu te ridici ca să mergi prin autobuz și să vezi cine este pe-aici?" Plecați de la locul vostru și mergeți prin întregul autobuz, uitându-vă la toți acei oameni atât de diferiți, care stau jos ...

Vedeți în fața voastră tot felul de persoane - oameni înalți, oameni scunzi, adolescenți și bătrâni. Ar putea fi și circari, animale și boschetari. Împreună cu voi sunt oameni de toate rasele, culorile și credințele. Câțiva dintre ei vă fac cu mâna ca să vă atragă atenția, alții se ascund liniștiți într-un colț. Continuați să mergeți pe coridorul dintre rânduri, vizualizând încet toate personajele din autobuz. Acum, șoferul vă spune să-i permiteți uneia dintre sub-personalitățile voastre să vă ia la o plimbare în parcul din apropiere. Nu vă grăbiți și permiteți-i să vină, să vă ia de mână și să vă însoțească în parc.

Așezați-vă lângă această persoană și întrebați-o cum o cheamă. Rugați-o să vă spună ce trăsătură reprezintă ea, lângă numele pe care-l poartă. Dacă nu auziți un nume, dați-i voi unul. De exemplu, dacă întâlniți pe cineva furios, puteți să-i spuneți Alfred cel Furios sau Ana cea Furioasă. Stați cât timp e nevoie. Priviți cum este îmbrăcată acea persoană și cum

arată ea. Cum miroase? Observați-i starea de spirit și limbajul trupului. Mai respirați o dată adânc și întreabați: „Care este darul tău pentru mine?" După ce ați primit darul, întrebați: „De ce anume ai nevoie ca să fii întreagă?", sau: „Ce anume îți trebuie ca să te integrezi în psihicul meu?"

După ce ați auzit fiecare răspuns, întreabați-o „Vrei să-mi mai spui și altceva?" Când ați terminat, neapărat să o conduceți înapoi la autobuz. Când sunteți pregătiți, deschideți ochii și scrieți pe hârtie mesajul pe care l-ați primit de la sub-personalitatea voastră. Apoi, scoateți jurnalul și scrieți cel puțin zece minute despre experiența pe care ați avut-o.

Nu vă faceți probleme dacă nu obțineți de la sub-personalitatea voastră toate răspunsurile care vă trebuie. E nevoie de timp și răbdare pentru a auzi toate mesajele lor. Faceți un legământ cu voi înșivă că veți repeta acest exercițiu. El cere din partea voastră dedicare totală, pentru ca să creați un mediu sigur în care experiența să se desfășoare.

Capitolul 8

Reinterpretându-te pe tine însuți

Atunci când nu este vindecat, trecutul ne distruge viața. El ne înmormântează darurile neasemuite pe care le avem, creativitatea și talentul. Atunci când aceste părți din noi înșine sunt nerecuperate, ele stagnează înăuntrul nostru: le folosim împotriva lumii noastre, în loc de a le folosi în armonie cu ea. Credem că suntem furioși pe lumea întreagă, că vrem să schimbăm lumea - că dacă lumea ar fi altfel, noi ne-am putea împlini visele. Dar cei care trebuie să se schimbe suntem noi înșine. Suntem mânioși pe noi înșine că nu facem să dăinuie și nu acordăm onorurile cuvenite forței dumnezeiești dinăuntrul nostru, pentru că nu ne acordăm permisiunea de a ne exprima așa cum dorim cu adevărat. Credem că suntem furioși pe părinții noștri, pentru că ne-au oprimat în copilărie. De fapt, suntem furioși pe noi înșine, pentru că am perpetuat această oprimare. Este ca și când, cu mult timp în urmă, cineva ne-ar fi pus într-o cușcă și - deși cușca nu mai e acolo de ani de zile - noi încă ne luptăm să dărâmăm zidurile ei imaginare. Cușca este limitarea pe care ne-am impus-o noi înșine, neîncrederea în sine și frica noastră. Am fost învățați că e greu să ne urmăm visele. E posibil să nu fi înțeles că e mult mai greu să trăim zi de zi, știind că nu ni le urmăm. Ni s-a luat dorința, care este cheia pentru realizarea pe deplin a potențialului nostru spiritual. Ni s-a lăsat disperarea, care crește încet și se exprimă în trupurile noastre ca boli și în psihicul nostru ca mânie. Dacă nu vrem să cădem la pace cu trecutul, nu facem altceva decât să tragem disperarea și furia înspre viitor.

Puterea de a vă privi cu discernământ trecutul și de a lua înapoi aspecte din voi înșivă pe care le-ați alungat se află în voi. Tot ceea ce aveți de făcut este să închideți ochii, să mergeți înăuntrul vostru și să puneți în-

trebări. Puterea de care aveți nevoie se află acolo, dar ea va ieși numai atunci când dorința de a vă schimba viața este mai puternică decât dorința de a rămâne aceiași. Întotdeauna, este mai ușor să-i acuzăm pe alții pentru starea în care se află viața noastră. Când pierdem legătura cu noi înșine, pierdem legătura cu divinitatea și, deoarece nu mai avem încredere în noi, ajungem să credem că alți oameni nu sunt demni de încredere. Pentru unii oameni, durerea trecutului este atât de mare, încât ei cred că singurul mod prin care pot face față este să acuze și să nege.

Dacă vreți să vă schimbați prezentul, trebuie să vă acceptați cu dragoste trecutul. Dacă vreți să vă manifestați dorințele, trebuie să fiți răspunzători de tot ceea ce are loc în lumea voastră.

Adesea, dacă vreți să vedeți viitorul cuiva, tot ceea ce aveți de făcut este să-i priviți trecutul. Trecutul ne duce la concluzia că tot ceea ce putem spera în viitor este o variantă a ceea ce avem deja. Aceasta îi oprește din drumul lor pe cea mai mare parte dintre oameni. Îi împiedică să vadă mai departe și face ca visele să le dispară. Uitați-vă în jurul vostru și veți vedea că majoritatea oamenilor rămân neschimbați. Priviți viața lor de acum 20 de ani și, în cea de acum, veți vedea numai o variantă foarte puțin diferită de tema originală. Problemele de bază, fie că e vorba de sex, bogăție, relații, sănătate sau carieră, adesea rămân dominante pe tot parcursul vieții noastre. Trecutul modelează tot ceea ce spunem, cum vedem lucrurile și cum trăim. Unii târâm nu numai trecutul nostru după noi, ci și pe cel al părinților noștri. Durerea este transmisă de la o generație la alta și, dacă nu este privită în față, ciclul nu se va încheia niciodată.

Începem să nu ne asumăm părți din noi înșine, din cauza convingerilor noastre de bază - care sunt întotdeauna legate de familia noastră și de copilăria timpurie. Ce anume au făcut părinții noștri și ce nu au făcut a avut un impact enorm asupra vieților noastre. Și cei care ne-au îngrijit, ca și profesorii noștri, au contribuit la cine suntem noi acum. Durerea pe care ați trăit-o ca experiență când aveați doi ani, sau șase, sau opt, se află sub suprafața conștienței voastre. Ea există în permanență acolo și vă conduce viața, până în clipa în care este modificată. Majoritatea oamenilor nu-și explorează niciodată convingerile profunde, pentru a vedea dacă le-au ales în mod conștient. În fiecare săptămână, întâlnesc oameni care vor să fie artiști, sau să scrie cărți, dar care sunt siguri că nu pot să-și îndeplinească do-

rințele. Când îi întreb de ce, ei îmi răspund că nu sunt suficient de talentați sau educați. Ei au încredere în modul lor de a gândi, dar nu în visele lor. Atunci când explorăm originea convingerilor lor, aflăm că, cel mai adesea, cineva pe care îl iubesc le-a spus, verbal sau nonverbal, că nu erau capabili de a-și îndeplini visele. Din cauza faptului că nu au pus niciodată la îndoială acest lucru, ei au căzut în capcană. Nici măcar nu au încercat vreodată să-și îndeplinească dorința inimii.

Convingerile de bază care ne conduc viața sună cam așa: „Nu pot să fac asta. Așa ceva nu mi se va întâmpla mie niciodată. Nu merit. Nu sunt destul de bun." De curând, o tânără pe nume Hallie a venit la unul dintre cursurile mele. Avea 21 de ani. Din cauza faptului că suferea de depresie și nu era în stare să aibă grijă de ea însăși, locuia împreună cu mama ei. Când a început cursul, Hallie stătea liniștită, privind în jos și evitând contactul vizual cu ceilalți. Avea un tic nervos de a bate cu mâna în masă, lucru supărător pentru oricine care ședea lângă ea. În timpul pauzelor de odihnă, Hallie putea fi găsită adesea pe podea, în poziție de fetus. Eu le ceream tuturor să ia masa împreună cu ceilalți, dar Hallie stătea singură. În ziua a doua, am mers către ea și am întrebat-o dacă se considera, „biata de mine"*. M-a privit cu un zâmbet uimit și a întrebat: „Cine, eu?" Nu m-am putut abține să nu râd. Mesajul tăcut al lui Hallie se auzea atât de tare, de parcă țipa către noi. M-am așezat lângă ea și am întrebat-o ce anume credea că îi comunică ea lumii. Hallie a spus că nu se considera pe ea însăși ca fiind „biata de mine". De fapt, îi ura pe oamenii de genul „biata de mine", mama ei fiind una dintre aceștia. Atunci când asistenta mea Rachel și cu mine i-am expus lui Hallie comportamentele ei, bucățile întregului puzzle al vieții ei păreau că se așează la locul lor. Hallie ne-a spus că, în adâncul ființei ei, credea că este de neiubit. „Biata de mine" era un mod de a atrage atenția, întrucât crescuse într-o casă unde mama ei se comporta ca un copil - chiar vorbea ca un copil - Hallie a învățat să o depășească pe mama ei în comportament, pentru a atrage atenția.

Convingerea de bază că nu merita să fie iubită era bine ascunsă de percepția lui Hallie, deoarece o proiectase asupra mamei ei. Ea nu putea să se vadă pe ea însăși cu discernământ. Toată energia îi era absorbită de con-

*sintagmă folosită in cartea lui James Redfield *Profețiile de la Celestine,* Ed. Mix N.T

vingerea că nu era ca mama ei. Atunci când i-am arătat modul în care apărea ea în fața noastră, Hallie și-a dat seama că acest comportament era un rezultat direct al faptului că își imita mama. Însușindu-și-o cu dragoste pe „biata de mine" și devenind conștientă de comportamentul ei de fetiță, Hallie a permis opusurilor acestor trăsături să iasă la suprafață. În ea s-a dezvoltat „sunt o femeie responsabilă". În decurs de câteva luni, Hallie și-a luat un serviciu și s-a mutat în propriul ei apartament, plecând din casa mamei ei. Simțindu-se plină de încredere în ea însăși, Hallie a cunoscut un bărbat și a început pentru prima dată o relație intimă. De îndată ce Hallie a vrut să vadă convingerea de bază care o conducea - și să o examineze în mod cinstit - ea a căpătat libertatea de a alege o nouă cale în viață.

Noi adoptăm în mod subconștient multe convingeri de la familiile noastre, iar toate alegerile de viață pe care le facem sunt marcate de aceste convingeri, fără măcar să ne punem vreodată întrebarea: „Oare această convingere îmi dă forță?" Adesea, nu facem altceva decât să mergem pe urmele membrilor familiei noastre. Acest lucru este în regulă, dacă realiatea pe care o adoptați vă face fericiți. Dar dacă nu este așa, atunci puneți-o la îndoială. Prejudiciul este trecut de la unu membru la altul. Durerea este trecută de la un membru la altul. Vinovăția este trecută de la un membru la altul. Rușinea este trecută de la un membru la altul. Problemele pe care le aveți sunt, oare, ale voastre proprii, sau le-ați moștenit de la generațiile anterioare?

Bunica mea este o persoană care-și face griji în permanență. Convingerea ei de bază este: „Urmează să se întâmple ceva rău". Mama mea nu-și face griji câtuși de puțin, dar eu am adoptat stilul bunicii. Adesea am același gen de gânduri ca și ea. Împărtășim aceeași îngrijorare când e vorba de siguranța fiului meu. Oricât de clare par lucrurile acum, mi-au trebuit ani de zile să-mi dau seama că am adoptat această trăsătură de la bunica mea, care a adoptat-o de la tatăl ei. Acum, când mă descopăr făcându-mi griji, trebuie să mă opresc și să-mi pun întrebarea dacă sunt cu adevărat îngrijorată, sau dacă acționez doar sub imperiul convingerilor mele de bază. De îndată ce îmi dau seama că nu am de ce să-mi fac griji și recunosc că mă găsesc în tiparul familiei, îmi pot afirma propriul meu adevăr. De fiecare dată când întrerup reacțiile automate, privindu-mă cu atenție - îmi ridic conștiința. Atunci mă pot scutura și elibera de trecutul meu.

Mulți oameni au hotărât că ei *nu vor semăna* cu părinții lor. Dar trebuie să recunoaștem cu toții că am petrecut ani de zile absorbind trăsăturile pozitive și negative ale părinților noștri. Dacă luăm în considerare propriul lor trecut, părinții noștri au făcut tot ce au putut ei mai bine. Nu putem modifica modul în care am fost crescuți, iar atunci când vrem să căutăm lecțiile care se află în propriile noastre experiențe, putem vedea că fiecare incident ne-a oferit o oportunitate pentru a învăța și a evolua. Una dintre prietenele mele cele mai bune, care a fost molestată sexual de către bunicul ei timp de ani de zile, mi-a spus odată: „Îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru tot răul care mi s-a întâmplat în trecut, deoarece am devenit una dintre persoanele de pe planetă care are cele mai multe resurse. Am ajuns în această situație, după ce am învățat cum să abordez toată durerea și abuzurile din trecutul meu".

Toate evenimentele negative sunt binecuvântări deghizate. Unii dintre noi aleg să trăiască cu iluzia că ni se întâmplă lucruri rele, absolut fără nici un motiv întemeiat. Dar durerea are un scop. Ea ne învață și ne îndrumă spre niveluri mai înalte de conștiență. Într-o noapte, în timp ce meditam după ce am văzut cinci sau șase tineri arestați și puși în cătușe pe plajă, l-am întrebat pe Dumnezeu: „De ce a trebuit ca acești băieți să aprindă un foc pe plajă în această minunată noapte de vară?" O voce din mine a spus că acesta a fost Spiritul/Duhul care i-a îndrumat pe acei tineri să vină înapoi acasă. Faptul că au intrat în necaz a fost un îndemn la trezire din partea forței lui Dumnezeu aflată în ei. Vei vedea adesea în închisoare sute de tineri duri care citesc Biblia și merg la slujbe religioase. Bărbați - care nici măcar o oră din viața lor de adulți nu au stat să se gândească la Dumnezeu - își cercetează acum sufletele, în căutarea unor răspunsuri. Provocările din viața noastră pot să ne ofere intuiții care ne ajută să ne eliberăm de un trecut ce ne sugrumă pasiunea și ne ține departe de centrul nostru spiritual.

O învățătură străveche spune: „Lumea este un învățător pentru înțelept și un dușman pentru prost". Nici un eveniment nu este dureros în și prin el însuși. Totul este o problemă de cum anume vezi lucrurile. Este important să înțelegem că, tot ceea ce se întâmplă în lume, se întâmplă în fiecare clipă - exact așa cum trebuie. Nu există greșeli. Nu există accidente. Lumea este un rai și un iad fără fund. Când înțelegem că nu putem

să-l avem pe unul fără celălalt, devine mai ușor să acceptăm lumea așa cum e ea. Mă uit în urmă la propriul meu trecut plin de minciuni și înșelăciune, de suferință și durere, de droguri și sex. Dar văd că, fără toate aceste experiențe și fără tot întunericul pe care l-am dus cu mine atât de mult timp, nu aș fi în stare să-i învăț pe alții, așa cum fac acum. Fiecare incident din trecutul meu, fiecare noapte fără somn, fiecare lacrimă, mă duc puțin mai aproape de împlinirea călătoriei sufletului meu. Nimeni altcineva nu spune ce spun eu - în modul în care îl spun eu. Nimeni altcineva nu face lucrurile pe care le fac, exact în modul în care le fac eu. Eu sunt eu și tu ești tu. Fiecare dintre noi este unic și cu toții avem o călătorie a noastră, absolut specială.

Aveam treisprezece ani când părinții mei au divorțat. Acest eveniment m-a tulburat emoțional timp de mulți ani. Pe perioada vacanțelor, eram tristă și deprimată, dorindu-mi ca Anul Nou să vină cât mai repede, pentru ca lucrurile să intre iarăși în normal. Apoi, într-o seară, am avut o intuiție deosebită și am înțeles de ce mă simțeam atât de rău. Întotdeauna îmi petreceam vacanțele cu mama mea și gândul că tatăl meu era fără copiii lui de sărbători mă întrista foarte tare. Și încă și mai întristător era faptul că și eu eram fără tata.

Rămâneam în această stare mohorâtă de spirit, știind că nu puteam să fac nimic ca să îndrept lucrurile. Simțindu-mă fără valoare și fără putere, am declarat că trecutul meu s-a încheiat. Am spus cu voce tare: „Mi-am facut-o cu mâna mea". L-am creat pentru ca să pot evolua și - dacă nu-mi place realitatea ce-mi stă în față, va trebui să creez una diferită. Am început să-mi imaginez tot felul de scenarii. Că mergeam cu tata să iau masa mai devreme și apoi luam cina cu mama. Îmi imaginam că mergeam la tata și nu la mama. Toate aceste scenarii erau la fel de deprimante, dar apoi mi-a venit o idee. I-am telefonat mamei, care întotdeauna găzduia petrecerea de Ziua Recunoștinței și i-am sugerat că anul acesta aș vrea să fiu eu gazdă. A fost foarte entuziasmată și mi-a spus că e o idee grozavă. Apoi, i-am sugerat cu calm că aș vrea să-l invit pe tatăl meu cu familia lui. I-am spus că ar însemna foarte mult pentru mine, dacă i-aș avea pe toți împreună. La început s-a făcut liniște. Am crezut că s-a întrerupt legătura, ca apoi să o aud pe mama spunând: „Dacă asta vrei, așa să faci".

Bucuroasă, i-am telefonat tatei și l-am invitat cu întreaga lui familie

la mine acasă pentru a sărbători Ziua Recunoştinţei. A fost surprins şi m-a întrebat ce va face mama. I-am spus că şi ea va veni cu întreaga ei familie. A acceptat şi asta a fost tot. Într-o clipă, creasem o situaţie care niciodată nu am crezut că va fi posibilă. Când le-am telefonat surorii şi fratelui meu şi le-am spus că toată lumea va veni la mine acasă de sărbători, au fost şocaţi şi sceptici, dar au venit cu toţii. Evenimentul a fost un succes. Am invitat câţiva prieteni cu familiile lor pentru a detensiona atmosfera şi am pus mai multe mese mari, care să-i cuprindă pe toţi. Au venit 33 de oameni, fiecare şi-a adus mâncarea preferată, împreună cu o stare de adevărată sărbătoare. Următorii trei ani, până mi-am vândut casa şi m-am mutat în vest, am găzduit aceste mese de sărbătoare la care am chemat ambele părţi ale familiei mele. Asumându-mi responsabilitatea, am putut vedea cum apare o nouă realitate, o realitate care, până în ziua de astăzi, pare a fi un miracol.

Pentru a câştiga înţelepciune din trecutul tău şi pentru a te elibera de el, trebuie să-ţi asumi responsabilitatea pentru toate evenimentele care ţi s-au întâmplat în viaţă. A-ţi asuma responsabilitatea înseamnă a fi în stare să-ţi spui ţie însuţi: „Mi-am făcut-o cu mâna mea". E o mare diferenţă între ceea ce îţi face lumea şi ceea ce îţi faci tu, ţie însuţi. Când îţi asumi responsabilitatea pentru evenimentele din viaţa ta şi pentru interpretarea pe care o dai acestor evenimente, ieşi din lumea copilului şi intri în lumea adultului. Preluându-ţi responsabilitatea pentru acţiunile şi ne-acţiunile tale, renunţi la vechea poveste cu: „De ce mi s-a întâmplat tocmai mie?", pe care o transformi în: „Toate acestea mi s-au întâmplat, pentru că e nevoie să învăţ o lecţie. Face parte din călătoria mea".

Potrivit lui Nietzsche, a dori să ne uităm trecutul, înseamnă a dori să ne părăsim propria noastră existenţă. E aproape imposibil să ne dirijăm vieţile înspre o anumită direcţie, până ce nu ne împăcăm cu trecutul nostru. Fiecare eveniment semnificativ din viaţă modifică felul în care vedem lumea şi pe noi înşine. Gândul de a ne trece în revistă întregul trecut este adesea copleşitor. Dar aceasta este o parte esenţială a procesului. Trecutul nostru este o binecuvântare care ne îndrumă şi ne învaţă - şi în el se află tot atât de multe mesaje pozitive cât şi negative.

Într-o zi, o prietenă mi-a telefonat ca să se plângă de viaţa ei. De fiecare dată când Nancy se uita în oglindă, îşi vedea trupul cum se modi-

fică și fața care semăna din ce în ce mai mult cu al mamei ei. Spunea că-și putea vedea tot stresul, grijile și dezamăgirile întipărite pe față. Nancy m-a întrebat ce putea să facă în privința bufeurilor și a feței ei triste și căzute. Mi-a spus că și-a dat seama că se îngrașă pentru ca să pară gravidă, ca un mod de a-și aduce înapoi tinerețea pierdută. Împreună, Nancy și cu mine am imaginat un program în care ea urma să țină un jurnal, să mediteze și să facă o activitate de relaxare a furiei, în fiecare zi timp de 28 de zile. Era nevoie să-și completeze trecutul și să elibereze toate emoțiile înmagazinate. De bună voie, Nancy s-a deschis și s-a luptat, concentrându-se pe cuvintele bătrână, grasă, patetică și urâtă - cuvinte care numeau trăsături pe care ea nu dorea să le aibă. După 28 de zile de acțiune în scopul eliberării, Nancy s-a simțit întreagă. Pe parcurs, îi apăruseră și alte probleme, așa că a petrecut cât timp era necesar pentru a nota în jurnal și a inventa noi interpretări pentru fiecare eveniment. A fost o lună lungă, dar, la sfârșit, s-a simțit absolut pregătită să se iubească și să se îngrijească.

Următoarele 28 de zile Nancy și le-a petrecut iubind fiecare parte din cine era. Mi-a spus că simțea nevoia să fie îmbrățișată și sărutată, așa că s-a îmbrățișat și s-a sărutat singură. S-a iertat complet. În cele din urmă, și-a căpătat pacea. De curând, Nancy m-a chemat ca să-mi spună că se hotărâse să-și facă o operație estetică la față. Spunea că, dacă a putut să accepte „bătrână", acum putea să accepte „tânără" - la un nivel cu totul nou. Voia să știe dacă părerea mea era că ea încă fugea de „bătrână". Am vorbit o vreme și a devenit clar că Nancy nu avea nevoie de operație, dar că aceasta era o decizie ce i-ar fi dat forță în viața ei personală și în profesie. Nancy este cosmeticiană și face machiaj artistic. I-am explicat că mulți oameni se iubesc așa cum sunt, dar că aleg să se radă la subraț sau să-și epileze mustața cu ceară. Noi facem toate aceste lucruri pentru a arăta mai bine și nu-i nimic rău în asta, atâta timp cât noi suntem cei care alegem și atâta timp cât nu fugim de noi înșine.

Nancy mi-a explicat că toate s-au așezat la locul lor, de parcă s-a petrecut o minune. Într-o zi, surorile de la cabinetul unui chirurg plastician, unde lucra cu jumătate de normă, au întrebat-o dacă i-ar place să-și creeze o față pe computer. Nancy s-a gândit că asta ar amuza-o. Noua imagine pe care și-a creat-o a încântat-o, dar tot nu a luat în serios gândul de a-și face operație estetică. Câteva luni mai târziu, Nancy i-a vorbit soțului ei despre

această experiență. Fără ca măcar să i se ceară, el i-a spus că, dacă ea voia să facă un lifting, el va plăti operația. Nancy spunea că oferta a picat la țanc. Și-a făcut operația și este ultraîncântată de rezultat. Mi-a spus că nu s-a putut gândi să facă o operație estetică, decât în momentul în care s-a împăcat cu cine era și s-a simțit bine așa. Durerea o călăuzise pe Nancy înspre lucrarea interioară. Transformându-și sinele interior, ea a fost în stare să-și transforme sinele exterior.

Durerea noastră poate fi cel mai mare învățător. Ea ne duce spre locuri din noi unde nu am fi mers niciodată de bună voie. Câți oameni ar alege să-și petreacă 20 de ani în suferință, numai pentru ca să poată găsi și duce la bun sfârșit călătoria sufletului lor? Dacă nu aș fi suferit atât de mult, încă aș fi zăcut drogată pe puntea unei bărci în Miami, vorbind despre mine însămi. Partea pozitivă și cea negativă m-au dus unde sunt astăzi. Oare aș mai alege să trec iarăși prin toată durerea, pentru a avea ceea ce am acum? Răspunsul este, da! Îmi binecuvântez trecutul și durerea. Dar, înainte să-mi însușesc cu dragoste partea întunecată, am urât-o. Mi-am detestat durerea și am detestat pe alții care păreau că trăiesc fără ea. Mi-a trebuit mult timp să-mi asum responsabilitatea pentru acțiunile mele. Mă străduisem foarte tare să nu-mi asum nici un fel de responsabilitate. Numai atunci când am fost gata să privesc în față o versiune mai înaltă a vieții mele, mi-am dat seama că Dumnezeu încerca să mă învețe ceva și că aveam un dar special, pe care-l puteam găsi numai dacă treceam prin întuneric. Astăzi mă străduiesc să-mi asum deplina responsabilitate pentru fiecare incident din trecutul meu, ca să învăț ceea ce este necesar pentru a ajunge acolo unde vreau să ajung.

A-ți asuma responsabilitatea este o sarcină uriașă. Cea mai mare parte dintre noi vrem să ne asumăm responsabilitatea pentru binele pe care-l creăm în viața noastră, dar, cel mai adesea, ne împotrivim să ne asumăm responsabilitatea pentru ceea ce este rău. Când ne asumăm responsabilitatea, absolut orice ne dă forță. Chiar dacă ne simțim răniți sau rușinați de ceva ce se întâmplă, putem găsi pacea în faptul că știm că, într-un fel sau altul, aceasta ne ajută pe fiecare dintre noi să ne îndeplinim visele sau să direcționăm călătoria sufletului. Putem să ne uitam la noi înșine și să spunem: „Lumea este o pânză și am desenat acest eveniment în viața mea pentru a învăța o lecție valoroasă". Am devenit răspunzători pentru orice

se întâmplă. Îi spunem universului: „Eu sunt sursa propriei mele realități". Aceasta vă dă puterea da a vă modifica viața.

Până când nu vă priviți trecutul direct în ochi, el va fi întotdeauna acolo, aducând mereu același lucru în viața voastră. Psihologul Rollo May definea nebunia ca: „a face același lucru iarăși și iarăși, așteptând rezultate diferite". Trebuie să învățăm din trecutul nostru și să ne recuperăm părțile din noi înșine pe care nu ni le-am asumat. În felul acesta putem rupe cercul vicios. Cei care au învățat dintr-o experiență rea, și-au asumat responsabilitatea pentru sentimentele lor și s-au angajat în mod conștient să-și schimbe viața, rareori vor crea din nou aceeași situație. Dacă ne abordăm viața cu luciditate, putem începe să luăm decizii noi și diferite în privința a ceea ce vrem să creăm. Nu avem nevoie de altceva decât de o modificare de percepție.

Pentru a ne modifica percepția, trebuie să cercetăm fiecare moment din trecutul nostru, până când descoperim o interpretare puternică ce ne permite să ne asumăm responsabilitatea. Risipim energie valoroasă, creând motive care să explice de ce anumite lucruri nu sunt făcute din vina noastră. Întotdeauna e mai ușor să acuzi pe altcineva pentru ceea ce nu-ți place în lumea ta, dar această cale este o fundătură. Există întotdeauna durere, atunci când ești victima circumstanțelor: durerea disperării și a neputinței. Dar voi trăiți într-un univers în care totul se întâmplă dintr-un anumit motiv. Găsiți binecuvântare pentru toate evenimentele care au avut loc în viața voastră și veți găsi recunoștința. Veți trăi experiența a ceea ce înseamnă să fii binecuvântat.

Fiecare cuvânt, incident și persoană care încă poartă o încărcătură emoțională trebuie să fie *revăzut, privit în față, înlocuit și însușit cu dragoste.* Trebuie să mergem înapoi pe urma pașilor noștri, până la geneza încărcăturii noastre emoționale. Atunci stăm față în față cu incidentul respectiv, însușindu-ne realitatea lui, ca pe o parte din trecutul nostru. Trebuie să devenim pe deplin conștienți de influența pe care el a avut-o asupra vieții noastre. Apoi, privim incidentul dintr-o perspectivă diferită, care ne permite să ne înlocuim sentimentele negative cu unele pozitive. Reluăm controlul asupra vieților noastre, alegându-ne propriile interpretări. Aceasta ne dă posibilitatea să ne însușim cu dragoste trecutul pe care nu ni l-am asumat și să ne debranșăm de la alți oameni.

Trebuie să alegem interpretări care ne duc viaţa înainte, mai degrabă decât unele care ne lasă singuri şi neajutoraţi. Convingerea mea este că a inventa o nouă interpretare este modul cel mai simplu de a transforma ceva negativ în ceva pozitiv. Tot ceea ce apare în lumea noastră este un eveniment obiectiv. El nu are un înţeles în sine. Fiecare dintre noi vedem lumea prin lentile diferite, astfel încât, fiecare dintre noi percepem în mod diferit un anumit incident.

Percepţiile şi interpretările noastre sunt cele care ne afectează emoţiile - şi nu incidentul însuşi. Percepţiile şi interpretările noastre sunt cele care neagă responsabilitatea şi aduc acuze. Pe cine acuzi tu pentru egoismul tău? Pentru dependenţele tale? Pentru eşecurile tale? Acum e momentul de a nu mai fi o victimă. Acceptă responsabilitatea - şi îţi vei accepta egoismul, dependenţele şi eşecurile. Totodată, vei lăsa să iasă generozitatea, blândeţea şi dreptul tău divin de a avea totul.

Fiecare dintre noi trebuie să ajungă să înţeleagă modul în care este afectat de cramponarea de un fel învechit şi neevoluat de a ne vedea atât pe noi înşine, cât şi vieţile noastre.

Fiecare dintre noi trebuie să ia o decizie conştientă, modificându-ne interpretările, pentru a modifica lumea noastră. Interpretaţi altfel un cuvânt şi acesta nu numai că-şi va pierde încărcătura negativă, ci vă va da înapoi propria voastră putere.

Iată un exerciţiu care vă va ajuta să vă modificaţi interpretările. Voi lua un cuvânt care are o încărcătură emoţională ce reprezintă o trăsătură pe care încă nu mi-o doresc. Cuvântul pentru care vreau să creez o nouă interpretare este „urâtă".

Mă întorc în amintiri şi găsesc un incident întâmplat foarte timpuriu în viaţa mea, care mi-a provocat durere şi mi-a format o prejudecată în privinţa urâţeniei. Când merg înapoi şi *revăd* totul, îmi amintesc că, fetiţă fiind, tata obişnuia să mă tachineze, spunându-mi „năsuc de purceluş" şi „gogoşică". Interpretarea mea: tata nu mă iubeşte şi crede că sunt urâtă. Ştiu că acest sentiment m-a obsedat, aşa că acum trebuie *să privesc* incidentul *în faţă*. Îmi dau voie să trăiesc experienţa sentimentelor de durere, umilinţă şi ruşine, pe care încă le ataşez acelui moment şi acelui cuvânt. Apoi, încep să creez o nouă interpretare a evenimentului, pentru a însuşi cu dragoste „urâtă".

NOI INTERPRETĂRI

Pozitive

1. Sunt frumoasă, așa că tatăl meu devenea nervos când se afla în preajma mea. Singurul mod prin care își putea ascunde nervozitatea era să-mi dea nume pe care el le considera drăguțe.
2. Tata credea că aceste nume erau drăguțe și le folosea cu afecțiune.
3. Tata mă iubea atât de mult, încât voia să mă pregătească pentru lumea reală. El credea că mă putea proteja, râzând de frumusețea mea.

Negative

1. Tata mă ura și încerca să-mi facă un rău care mă va afecta pe viață.
2. Tata credea că eram cu adevărat îngrozitor de urâtă și că singurul mod prin care putea rezolva această problemă era prin a mă tachina.

Acum pot să privesc toate interpretările și să văd care dintre ele mă face să mă simt bine și care mă face să mă simt rău. De asemenea, pot alege să înlocuiesc vechea mea interpretare negativă cu una pozitivă. Întotdeauna îmi pun întrebarea: „Oare această interpretare îmi dă putere, sau mi-o ia? Mă face să mă simt slabă, sau puternică?" Dacă porți un dialog interior care-ți ia puterea, acesta nu se modifică până când nu îl înlocuiești tu însuți cu o conversație interioară puternică și pozitivă. Dar unii dintre noi au o voință foarte puternică, iar dependența de durere și suferință nu ne permite o nouă interpretare. De aceea este atât de important să le punem pe hârtie și să privim separat fiecare modalitate prin care putem percepe un anumit incident. Însuși gestul de a scrie cuvintele eliberează emoțiile care sunt legate de el. Când vrem să ne distrăm și să ne jucăm cu interpretările, putem să reexaminăm variantele. Atunci când le aducem la lumină, scoțându-le din întuneric, ele pot fi vindecate.

Noua interpretare pe care am ales-o în această situație a fost că: „Tata mă iubea atât de mult, încât voia să mă pregătească pentru lumea reală. El credea că mă putea proteja, râzând de frumusețea mea". Am ales-o pe aceasta, deoarece mă făcea să râd. Atunci când am scris-o părea oarecum ridicolă, dar când am închis ochii și mi-am pus întrebarea: ‚care dintre interpretări îmi mângâie sufletul', am ales-o pe aceasta. În momen-

tul în care am ales să înlocuiesc vechea interpretare, am fost capabilă să-mi însuşesc cu dragoste „urâtă", fără să mai simt durerea din trecut. Întregul meu punct de referinţă s-a modificat. Acum, vechiul obicei al tatălui meu pare aproape dulce şi plăcut. Indiferent de motivaţiile reale, acum am căzut la pace cu acea experienţă. Nu mai merg printre oameni, cu teama că cineva va crede că sunt urâtă. Nici nu mai proiectez asupra altor oameni urâţenia care am crezut că mă caracterizează. Darul aspectului „urâtă" este libertatea de a ieşi din casă fără a mă pieptăna şi fără a mă machia - şi, cu toate acestea, să mă simt grozav.

Puteţi folosi exerciţiul pe care tocmai l-am făcut, luînd orice incident sau cuvânt cu care aveţi probleme, oricât de trivial sau puternic ar fi el. O femeie cu care am lucrat avea foarte mari probleme - uşor de înţeles de altfel - în a găsi binecuvântare în faptul că fusese ameninţată cu pistolul şi violată. Din această experienţă, ea a rămas cu un sentiment că era o târfă dezgustătoare şi demnă de dispreţ şi că a meritat totul. Timp de mai mult de cincisprezece ani a dus în ea această interpretare. I-am cerut să încerce să inventeze trei interpretări pozitive şi încă două negative. A putut să-şi dea seama foarte clar că interpretarea pe care-o alesese era dureroasă şi o făcea să-şi piardă forţele; aşa că, ea le-a inventat întâi pe cele negative.

Negative

1. Deoarece eram o răzvrătită şi-mi uram părinţii, mă îmbrăcam provocator - şi am căpătat ce am meritat.

2. Sunt un gunoi fără nici o valoare. Merit să fiu violentată şi să mi se facă un rău.

Pozitive

1. Eram o tânără naivă şi pierdută, care încercam să fiu cu cineva. Acest eveniment m-a ajutat să mă îndrept spre a deveni o persoană mai conştientă, mai atentă, mai lucidă.

2. Acest incident a fost o binecuvântare mascată. Ca urmare, am învăţat cum să mă respect pe mine însămi şi să-mi respect trupul.

3. Am învăţat că, de atunci înainte, nu trebuia să mai fiu niciodată o victimă. Acest incident a fost un semnal să mă trezesc; el a făcut parte din planul divin de a-mi trezi sinele meu spiritual.

De îndată ce Hannah a emis toate aceste interpretări, și-a dat seama că avea o posibilitate de alegere. Mai întâi, am trecut prin interpretările negative, deoarece ea credea că era imposibil să inventeze unele pozitive. În clipa în care am terminat, a fost capabilă să găsească multe interpretări diferite care puteau să-i dea forță. A admis chiar că cea pe care a ales-o părea a fi adevărul. Ea a ales o a doua afirmație pozitivă: *Acest incident a fost o binecuvântare mascată. Ca urmare, am învățat cum să mă respect pe mine însămi și să-mi respect trupul.* De îndată ce Hannah a luat hotărârea de și modifica interpretarea, a fost în stare să-și însușească cu dragoste „dezgustătoare" și „demnă de dispreț", două cuvinte care îi dominaseră viața timp de mai mult de cincisprezece ani. Permițând acestor aspecte să-i ofere darurile lor, ea a făcut posibilă apariția opusurilor lor polare. „Mândră" și „frumoasă" erau aspectele după care Hannah tânjea, iar acum avea acces la aceste părți întregi din ea însăși.

Pe măsură ce deveniți mai conștienți, este din ce în ce mai evident faptul că responsabilitatea voastră e să alegeți interpretări care vă dau forță. Uneori, este mai ușor să fii victimă, dar o perspectivă negativă nu-ți oferă decât garanția că vei rămâne astfel. Cu cât sunteți mai conștienți de darurile pe care viața vi le dă, cu atât mai rapid veți alege propria voastră perspectivă asupra oricărui lucru care vi se întâmplă. Multora dintre noi li se întâmplă evenimente tragice. Ele fac parte din viață. E nevoie de curaj să-ți impui să treci prin asemenea evenimente. Dar atunci când le folosiți pentru a evolua, ele devin binecuvântări.

Un alt exemplu curajos este viața unei tinere frumoase, pe nume Julia. Timp de doi ani de zile, Julia își dorise cu disperare să aibă un copil. Când a rămas, în sfârșit, însărcinată, atât ea cât și soțul ei erau într-al noulea cer. În a paisprezecea săptămână de sarcină, Julia a observat că sângera. Speriată, s-a dus imediat la doctor. Pentru că nu puteau să audă bătăile inimii, i-au făcut o sonogramă. Inima tot nu se auzea - copilașul era mort. Julia era disperată. A plâns zile întregi, jelindu-și pierderea. Chiar în perioada în care fetusul mort era încă în ea, am avut privilegiul să lucrez cu Julia. I-am cerut să-mi dea interpretarea ei pentru acel eveniment tragic. Julia a început să plângă. A spus: „Nu sunt destul de bună ca să dau naștere unui copil. Cred că alcoolul pe care l-am băut, înainte de a ști că sunt însărcinată, i-a făcut rău copilului".

Durerii normale provocate de jalea ei, Julia îi adăuga acuzele pe care și le aducea. Pe măsură ce vorbea, îmi devenea clar că Julia voia să facă din acesta un eveniment sacru - și nu doar un alt lucru rău care i se întâmpla. Când am început să lucrăm, Julia a vrut să creeze mai întâi interpretările negative.

Negative

1. Niciodată nu voi fi în stare să duc o sarcină până la capăt, deoarece am o problemă genetică.

2. Sunt pedepsită pentru toate avorturile prietenelor mele și ale persoanelor din familie.

Pozitive

1. Acesta a fost un exercițiu pentru trupul meu, care l-a pregătit să poarte copilașul pe care-l voi iubi și-l voi îngriji.

2. Aceasta confirmă că dorința mea de a avea un copil este reală. Nu mai am nici un dubiu.

3. Durerea pierderii și separării de copil mi-a oferit experiența care să mă ajute să devin o mamă mai bună.

Julia a ales a treia propoziție pozitivă: *Durerea pierderii și separării de copil mi-a oferit experiența care să mă ajute să devin o mamă mai bună.* Putea simți în propriul ei trup puterea acestei interpretări. Știind că nimic nu este întâmplător, Julia a vrut să-și amintească de acest copil - pentru darul pe care el i l-a oferit, mai degrabă decât pentru durere. Acesta a fost cu adevărat un act de dragoste și curaj. El i-a dat Juliei puterea de a-și continua viața și de a se pregăti pentru minunatul copil pe care, în cele din urmă, îl va avea.

Fiecare dintre noi trebuie să avem încredere că, dacă facem ceea ce este necesar pentru a ne clarifica trecutul și a ne însuși cu dragoste durerea, vom găsi darurile unice, aurul care se află în întuneric. Dacă permitem ca acest lucru să se întâmple, universul ne va da mai mult decât ne putem noi imagina.

Cu toții ajungem în această lume cu o misiune diferită și depinde de noi să o îndeplinim. Privind din această perspectivă, veți vedea că toate

evenimentele din trecut vă oferă oportunitatea de a învăța, de a evolua, de a vă schimba și de a explora.

Când ne reconciliem cu trecutul nostru, procesul de recuperare al proiecțiilor devine mult mai ușor. Aceste emoții și comportamente neasumate ne iau forța și capacitatea de a fi măreți. Când îți negi un singur aspect din tine însuți, negi o parte din ceea ce ai nevoie pentru a fi întreg. Fără să ne dăm seama, le dăm cea mai mare parte din aspectele noastre foarte prețioase atât celor pe care-i urâm, cât și celor pe care-i iubim. Nu putem accepta cu dragoste anumite lucruri, deoarece am investit atât de mult în judecățile și criticile noastre. Ne lipsește curajul de a accepta că am greșit, de a fi responsabili. Ne e teamă să fim imperfecți, să ne dăm seama că lucrurile pe care le detestăm cel mai mult în alții sunt, în realitate, doar lucruri pe care le urâm în noi înșine. Ne este teamă că forța și inteligența noastră ne vor izola, deoarece tot ceea ce vedem în jurul nostru este doar mediocritate. Ne este atât de frică să nu fim respinși, încât ne vindem darurile cele mai prețioase, doar ca să ne încadrăm cerințelor. Suntem învățați să facem acest lucru ca mijloc de supraviețuire și îl facem până când, la un moment dat, nu ne mai putem suporta pe noi înșine. Atunci, emoțiile toxice devin atât de dureroase, încât noi creăm situații în viață care să continue să ne prezinte ca fiind nevrednici, să dovedească că nu ne merităm visele. Numai voi sunteți aceia care puteți opri cercul vicios. Numai voi puteți spune: „Gata! Îmi vreau măreția, îmi merit strălucirea, creativitatea și divinitatea".

Ani de zile am trăit experiența unei dureroase lipse de încredere când era vorba de partenerii mei intimi. Credeam că nu se poate avea încredere în bărbați și că, ori de câte ori au o ocazie, ei sunt infideli. Niciodată nu mi-a dat prin cap că această părere avea o legătură cu mine. Prin urmare, eram veșnic pe urma prietenilor mei, amenințându-i că pun capăt relației, dacă făceau ceva care să afecteze legătura dintre noi. La un moment dat, unul dintre bărbați a sugerat că eu proiectam asupra lui faptul că în mine nu se putea avea încredere. Imediat am respins această idee. Nici nu se punea în discuție faptul că eu nu aș fi loaială și demnă de încredere. Mai târziu, după ce am avut o discuție mai aprinsă, am observat că primul lucru pe care l-am făcut a fost să mă gândesc la următorul bărbat cu care voi avea o relație, la următorul Bărbat Ideal. Nici măcar nu discutaserăm

să ne despărţim şi eu deja visam la un alt bărbat. Dar, datorită faptului că îmi spuneam că era doar un vis, am fost în stare să neg această parte din mine însămi. De îndată ce am putut recunoaşte propria mea caracteristică - faptul că nu se poate avea încredere în mine - am putut să încetez de a mai proiecta această lipsă de încredere asupra celor din jurul meu.

Descoperirea că eu nu făceam altceva decât să creez o stare neplăcută în cadrul relaţiilor mele era foarte deprimantă. Prima mea reacţie a fost să-mi detest această parte din mine pe care o percepeam ca pe o boală. Am închis ochii să văd dacă puteam vorbi cu sub-personalitatea mea în care nu se putea avea încredere. Prima imagine care mi-a apărut a fost aceea a unei fete subţiri şi fragile, care tremura când vedea un bărbat. Numele ei era Speriata Sue. Când am întrebat-o de ce anume avea nevoie ca să se vindece, ea a spus că de compasiune. Când am auzit aceste cuvinte şi i-am văzut frica, inima mea s-a deschis. Mi-am dat voie să-mi simt propria frică şi, cu ochii închişi, am ţinut-o pe Speriata Sue în braţe. Compasiunea faţă de noi înşine este esenţială. Atunci când ea este absentă, simţim frică şi auto-detestare. Dat fiind că nu putem suporta să ne urâm pe noi înşine, proiectăm această ură asupra lumii. Preferăm să fim victimele lumii, decât victimele noastre înşine şi, blamând lumea, putem evita durerea de a sta faţa în faţă cu noi înşine.

Acum este momentul să priveşti cu onestitate fiecare persoană din viaţa ta pentru care ai o reacţie puternică - mama, tatăl, partenerul, şeful, cel mai bun prieten. Fă o listă cu aceştia toţi şi cu trăsăturile care-ţi provoacă o anumită reacţie. Acesta este un proces de descoperire continuă. În momentul în care îţi asumi trăsături la un anumit nivel, un alt nivel îşi face apariţia. Orice resentiment pe care-l ai e ca un stegulet roşu care semnalizează că, din punct de vedere energetic, încă mai eşti branşat.

În cartea *Un Curse în Iubire,* Joan Gattuso* expune un exerciţiu uşor, pe care l-a învăţat de la Ken Keyes**. Scrieţi pe o foaie de hârtie numele unei persoane care vă deranjează. Trageţi o linie în jos în centrul paginii şi

* Preot şi conferenţiar cu audienţă naţională, îi învaţă pe oameni cum să creeze relaţii sănătoase şi pline de iubire, urmând principiile dragostei şi iertării aflate în *Un Curs în Miracole*.

** Fondatorul Ştiinţei Fericirii. A scris cărţi tipărite în milioane de exemplare, prin care ni se dezvăluie puterea dragostei necondiţionate şi accesul la conştienţa noastră superioara. N.T.

scrieți pe o parte tot ceea ce vă place la acea persoană și pe o parte tot ceea ce nu vă place. Chiar și atunci când nu vă place de cineva, puteți găsi ceva agreabil la persoana respectivă. Lista voastră ar putea arăta cam așa:

MARTA

Pozitive	*Negative*
bun gust	leneșă
pasiune pentru ceea ce face	neîngrijită
	emotivă
	zgomotoasă

Acum, în fața fiecărui cuvânt din coloana din stânga scrieți: „Mă iubesc când ...". *Mă iubesc când am bun gust. Mă iubesc când pun pasiune în ceea ce fac.* Apoi, scrieți în fața fiecărui cuvânt din coloana din dreapta: „Nu mă iubesc când ...". *Nu mă iubesc când sunt leneșă. Nu mă iubesc când sunt neîngrijită. Nu mă iubesc când sunt emotivă. Nu mă iubesc când sunt zgomotoasă.* Acesta este un mod simplu de a admite că ceea ce vezi la altă persoană este real și în ceea ce te privește.

Într-o zi, am primit un telefon de la prietena mea Laurie, care urmase cursul meu. Era foarte întoarsă pe dos. Fosta ei colegă de cameră din liceu, Christina, era o persoană pe care o admirase de ani de zile. În ultima clipă, Christina renunțase la niște planuri pe care le făcuse împreună cu Laurie și Laurie era consternată de comportamentul prietenei ei. Mi-a spus că aceasta era o tipă răzgâiată, egoistă, arogantă, care zicea că le știe pe toate. I-am amintit cu blândețe că, atunci când suntem afectați de comportamentul cuiva, aceasta este o proiecție a propriei noastre trăsături pe care nu ne-o asumăm. Laurie a insistat că asta n-avea nici o legătură cu ea. Era sigură de faptul că Christina își arăta, în sfârșit, adevărata față. I-am cerut să scrie lucrurile care-i plăceau și cele care nu-i plăceau la Christina. Iată lista:

CHRISTINA

Pozitive	*Negative*
conducătoare	egocentrică
elegantă	egoistă
spirituală	arogantă

plină de succes	a-toate-știutoare
frumoasă	nepăsătoare

Laurie a trecut prin fiecare trăsătură pozitivă și a scris: „Îmi place de mine când sunt conducătoare, când sunt elegantă, când sunt spirituală, când sunt plină de succes, când sunt frumoasă". A scris: „Nu-mi place de mine când sunt egocentrică, când sunt egoistă, când sunt arogantă, când pretind că sunt a-toate-știutoare, când sunt nepăsătoare". Laurie a observat că ea nu-și asuma aspectele negative ale Christinei și nici pe cele pozitive. Îi dăduse Christinei toată forța ei, proiectând asupra acesteia toate aspectele pozitive la care nu era conectată. Atunci când ea a dezamăgit-o, arătându-și imperfecțiunile, Laurie s-a simțit înșelată. Descoperirea că această femeie perfectă, spirituală, frumoasă, elegantă avea defecte i-a subliniat propriile ei defecte. Laurie proiectase atât de mult din sinele ei neasumat asupra Christinei, încât s-a simțit pierdută și furioasă, atunci când Christina a fost ea însăși. Pentru a se debrança, Laurie trebuia să ia înapoi părțile din ea însăși pe care le proiectase asupra Christinei.

I-am spus lui Laurie să încerce să-i scrie Christinei o scrisoare prin care să-și exprime sentimentele. Chiar dacă nu va trimite niciodată acea scrisoare, era important ca Laurie să fie în stare să exprime toată mânia și resentimentele pe care le simțea. În momentul în care a terminat de scris scrisoarea, Laurie a decis că nu voia să-i mai dea Christinei, sau oricui altcuiva, nimic din forța ei. Laurie era gata să-și însușească propria ei frumusețe, succes, eleganță, spiritualitate și calități de conducător. A identificat în interiorul ei aceste aspecte, unul câte unul. A recuperat toate proiecțiile ei pozitive și apoi pe cele negative. Pentru ea era mai greu să-și însușească trăsăturile pozitive, decât pe cele negative. De fapt, de îndată ce le-a însușit cu dragoste pe cele pozitive, n-a mai simțit nici o încărcătură în privința celor negative. Atunci când ne asumăm ceva pe deplin pe un talger al balanței, aceasta aduce adesea, pe celălalt talger, trăsăturile opuse. Christina s-a dovedit a fi pentru Laurie un catalizator prin care să-și găsească frumusețea și lumina.

Oamenii apar în viața noastră pentru a ne ajuta să ne refacem întregimea. Limita pe care majoritatea dintre noi o impunem când ne judecăm pe noi înșine este foarte îngustă. Dacă tot ceea ce este bun e pe o parte și

ceea ce este rău e pe cealaltă, cei mai mulţi dintre noi vom trăi în mijloc, asumându-ne o mică parte din ce e bun şi o mică parte din ce e rău. Trebuie să învăţăm cum să trăim în întreaga gamă a capacităţii umane şi să nu ne simţim prost în privinţa asta. Fiecare emoţie şi fiecare impuls sunt perfect omeneşti. Pentru a ne însuşi cu dragoste lumina, trebuie să ne însuşim pe deplin şi cu dragoste întunericul. Dumnezeu, suflet, dragoste - pentru mine toate înseamnă acelaşi lucru. Ele sunt întotdeauna acolo, chiar dacă nu le putem vedea. Ele aşteaptă să le invităm să intre.

Uşa se află în inimile noastre. Când vrem să ne deschidem inimile către tot ceea ce există şi începem să căutăm în toate binele - mai degrabă decât răul - atunci îl vedem pe Dumnezeu. Vedem dragostea. Este esenţial să ne amintim că noi suntem cei ce alegem ce anume vedem. La un anumit nivel, noi cerem toate lecţiile pe care le învăţăm în această viaţă. Fiecare incident, oricât ar fi el de groaznic, are un dar pentru noi. Iar dacă voi obţineţi darul vostru, atunci şi eu obţin darul meu, deoarece, în lumea spiritului, eu sunt voi şi voi sunteţi eu.

EXERCIŢII

1. Timp de câteva minute, străduiţi-vă să creaţi un mediu relaxant. Închideţi ochii şi respiraţi încet şi adânc de cinci ori. Imaginaţi-vă că intraţi în ascensorul vostru interior şi coborâţi şapte etaje. Când se deschide uşa, intraţi în grădina voastră sacră.

Îndreptaţi-vă către locul vostru de meditaţie, în timp ce savuraţi frumuseţea grădinii. Puneţi-vă întrebarea: „Care sunt convingerile de bază care-mi conduc viaţa?" Staţi câteva minute şi apoi faceţi o listă cu convingerile voastre de bază.

După aceea, închideţi uşor ochii şi imaginaţi-vă prima propoziţie de pe listă. Puneţi-vă următoarele întrebări. Staţi puţin ca să ascultaţi răspunsurile care vin din profunzimea voastră lăuntrică.

a. Este aceasta cu adevărat ideea mea, sau am adoptat-o?
b. De ce am eu această convingere?
c. Îmi dă ea forţă?
d. La ce ar trebui să renunţ ca să o modific.

După ce ați răspuns la toate întrebările, notați-vă fără grabă totul în jurnal.

2. Scrieți o scrisoare scurtă către fiecare dintre convingerile de pe listă, mulțumindu-i că v-a fost de folos. Apoi, inventați o nouă convingere care să o înlocuiască pe cea veche. Angajați-vă verbal să cinstiți această nouă convingere. Deschideți apoi ochii și scrieți noua convingere care vă dă forță.

3. Scrieți un cuvânt pe care încă nu-l puteți accepta sau iubi pe deplin, închideți ochii și găsiți în viața voastră un incident de mai demult care v-a afectat în așa mod, încât a făcut din acest aspect o agresiune. Scrieți apoi interpretarea pe care o dați acelui incident. Dedesubt, scrieți cinci noi interpretări pe care i le dați: trei pozitive și două negative. Dacă nu vă puteți gândi la nici una, întrebați-i pe prieteni sau pe cei din familie. Găsirea unor interpretări noi e un act creator, pentru care este nevoie de exercițiu. Ca să nu vă împiedicați de o singură interpretare, încercați mai multe ca să relaxați interpretarea care v-a provocat durere. Dacă aveți vreo întrebare, citiți pagina 119.

Capitolul 9

A-ți lăsa propria lumină să strălucească

În *Reîntoarcere spre dragoste,* Marianne Williamson* spune: „Frica noastră cea mai profundă nu este că suntem imperfecți. Frica noastră cea mai profundă este că suntem extraordinar de puternici".

Ceea ce ne înspăimântă cel mai tare este lumina noastră și nu întunericul. Ne punem întrebarea: „ Cine sunt eu ca să fiu strălucitor, superb, talentat, extraordinar? " De fapt, cine ești tu ca să nu fii așa? Ești un copil al lui Dumnezeu. Dacă te minimalizezi, nu-i faci un serviciu lumii. Nu există nimic lăudabil în a te micșora și minimaliza în așa măsură, încât alți oameni să se simtă în siguranță lângă tine. Te-ai născut ca să manifești gloria lui Dumnezeu care se află înăuntrul tău. Ea nu se află doar în unii dintre noi. Se află în toată lumea. Și, pe măsură ce lăsăm propria noastră lumină să strălucească, în mod subconștient le dăm altor oameni permisiunea de a face același lucru. Pe măsură ce ne eliberăm de propria noastră frică, prezența noastră îi eliberează, în mod automat, pe ceilalți.

Acest capitol vă va arăta cum să lăsați să strălucească întreaga voastră lumină. Cum să vă însușiți, cu dragoste, toată splendoarea și măreția pe care o vedeți în ceilalți. Aceasta înseamnă să vă asumați și să vă însușiți cu dragoste nu numai umbra voastră întunecată, ci și umbra luminoasă, toate aspectele pozitive pe care le-ați negat și le-ați proiectat asupra altora.

Trăim într-o epocă nouă. E momentul să ne deschidem, să ne vinde-

* scriitoare și viitorologă, autoare a cărții *Vindecarea sufletului Americii*. Împreună cu N. D. Walsch și alții a fondat Alianța pentru Renaștere Globală. Pentru amănunte, recomandăm consultarea trilogiei *Conversații cu Dumnezeu* și *Prietenie cu Dumnezeu,* Editura For You. N.T.

căm și să evoluăm. Nu este o activitate pasivă, dar ea cere capitulare - capitularea ego-urilor noastre și a vechilor noastre tipare. După cum spunea odată Charles Dubois: „Cel mai important lucru este ca, în orice moment, să sacrificați ceea ce sunteți, pentru ceea ce ați putea fi".

Singurul lucru ce ne împiedică să fim sinele nostru întreg și autentic este *frica*. Frica ne spune că nu ne putem împlini visele. Frica ne spune să nu riscăm. Ea ne împiedică de la a ne bucura de cele mai mari averi ale noastre. Frica ne ține în mijlocul spectrului, în loc de a ne bucura de întreaga gamă de culori. Frica ne paralizează. Ne blochează, pentru a nu ajunge la exuberanță și încântare în viață. Plini de frică, creăm situații în viața noastră pentru a ne dovedi nouă înșine că limitările pe care ni le auto-impunem sunt ceea ce trebuie. Pentru a ne depăși frica, trebuie să o privim în față și să o înlocuim cu dragoste. Atunci o putem îmbrățișa cu dragoste.

În clipa în care ne putem îmbrățișa și însuși frica, putem alege să nu ne mai fie frică niciodată. Dragostea ne permite să tăiem acest cordon.

Ne este frică de propria noastră măreție, deoarece ea aruncă o provocare convingerilor noastre de bază. Ea contrazice tot ceea ce ni s-a spus. Unii dintre noi recunosc multe dintre darurile pe care le avem, în timp ce alții pot vedea numai câteva, dar rareori se întâmplă să întâlnesc pe cineva care să se simtă confortabil în deplina strălucire a luminii sale. Fiecare dintre noi are întipărite trăsături pozitive pe care îi este greu să le îmbrățișeze și să le însușească. Întrucât majorității dintre noi ni s-a spus să nu facem pe nebunii, sau să nu fim încrezuți, am îngropat câteva dintre cele mai prețioase daruri ale noastre. Aceste daruri au devenit umbra noastră luminoasă. Purtăm cu noi umbra luminoasă, în același sac în care avem și umbra întunecată.

Este tot atât de dificil să ne recuperăm toate aspectele luminoase din noi înșine, pe cât este să ni le recuperăm pe cele întunecate. Pe când eram la un centru de dezintoxicare, a venit o doamnă care ne-a ținut o conferință. Ea a început prin a ne spune că a absolvit facultatea pe primul loc. Era căsătorită de 13 ani și avea o relație extraordinară cu soțul ei. Era o mamă minunată și o conferențiară excelentă.

Pe măsură ce continua să ne spună despre toate lucrurile pe care le făcea bine, eu gândeam: „Ce scârbă încrezută! Cine-și închipuie că e? Oare de ce trebuie s-o ascultăm?" Apoi s-a oprit, ne-a privit pe fiecare fix în

ochi și a spus: „Am venit aici ca să vă vorbesc despre dragostea de sine. Despre importanța de a vă recunoaște toate calitățile și de a fi în stare să le împărțiți cu oamenii din viața voastră".

Ne-a explicat că, pentru a ne iubi pe noi înșine, trebuie să vrem să lăsăm propria noastră lumină să strălucească puternic. Trebuie ca, în fiecare zi, să recunoaștem tot binele pe care l-am făcut și să ne prețuim pentru asta. Trebuie să facem un inventar al vieții noastre și să ne aplaudăm realizările. Atunci când lăsăm să strălucească lumina din noi, demonstrăm celorlalți că este absolut în regulă ca și ei să strălucească.

Ședeam pe scaun într-o stare de șoc. Uneori mă mai lăudam cu talentele mele, dar nu am crezut niciodată că era în regulă să mă apreciez și să îmi ofer prețuire. Lăudăroșenia mea provenea din nesiguranță de sine, din faptul că niciodată nu m-am simțit destul de în largul meu. Paradoxul situației era că, după părerea conferențiarei, eu nu mă simțeam în largul meu când era vorba de mine însămi, deoarece nu voiam să-mi asum darurile pe care mi le-a dat Dumnezeu. Nu voiam să-mi apreciez talentele. Dintr-un motiv sau altul, întotdeauna am crezut că, a-mi minimaliza părțile cele mai bune din mine însămi, mă făcea să fiu o persoană mai bună.

În după-amiaza aceea, am învățat una dintre cele mai valoroase lecții din viața mea: nu numai că este în regulă să spunem lucruri frumoase despre noi înșine, dar este chiar obligatoriu.

Trebuie să ne recunoaștem darurile și talentele. Trebuie să învățăm să apreciem și să cinstim tot ceea ce facem bine. Trebuie să ne căutăm unicitatea. Mulți oameni nu pot să-și asume succesul, fericirea, sănătatea, frumusețea și divinitatea. Le este teamă să vadă că sunt puternici, plini de succes, creativi și sexi. Frica lor îi împiedică să exploreze aceste părți din ei înșiși. Dar, pentru a ne iubi cu adevărat pe noi înșine, trebuie să-l îmbrățișăm și să-l asumăm pe cine suntem în totalitatea lui - nu numai partea întunecată, ci și cea luminoasă. A învăța să ne recunoaștem propriile noastre talente ne permite să apreciem și să iubim darurile unice ale celorlalți.

Stai un moment și liniște-ți mintea. Respiră de câteva ori rar și adânc și citește încet lista de mai jos. După ce te uiți la fiecare cuvânt, spune-ți ție însuți: „Eu sunt...", folosindu-l pe fiecare dintre ele. De exemplu: ‚Eu sunt sănătos; eu sunt frumos; eu sunt strălucitor; eu sunt talentat; eu sunt bogat. Scrie pe o foaie de hârtie orice cuvânt care te face să nu te simți în

largul tău. Include cuvintele care reprezintă trăsături pe care le admiri la altcineva, dar pe care nu ți le asumi.

Mulțumit, în siguranță, iubit, inspirat, senzual, strălucitor, delicios, pasionat, vesel, bucuros, sexi, iertător, viu/vie, împlinit, energic, încrezător, flexibil, îngăduitor, întreg, sănătos, talentat, capabil, înțelept, preamărit, sfânt, care le dă forță celorlalți, care îmbrățișează cu dragoste, divin, puternic, liber, nostim, care știe multe, care vorbește frumos, iluminat, realizat, echilibrat, luminos, plin de succes, valoros, deschis, plin de compasiune, plin de forță, creativ, pașnic, faimos, disciplinat, responsabil, fericit, drăguț, dorit, binecuvântat, entuziast, curajos, foarte valoros, norocos, matur, cu simț artistic, vulnerabil, conștient, fidel, darnic, hazliu, atrăgător, împlinit, echilibrat, admirat, romantic, cu suflet cald, norocos, recunoscător, blând, liniștit, calin, dorit, extravagant, hotărât, suculent, tandru, dornic, punctual, irezistibil, generos, arătos, calm, fără griji, care ia lucrurile ușor, răbdător, îngăduitor, cu sânge rece, cu capul pe umeri, spiritual, loaial, întotdeauna prezent, spontan, organizat, rezonabil, plin de umor, căruia i se recunosc meritele, mulțumit, adorat, jucăuș, curat, plin de resurse, amuzant, înțelegător, sigur pe sine, dedicat, optimist, îndrăzneț, inteligent, credibil, activ, foarte elegant, fără frică, vioi, plin de căldură, cu putere de concentrare, cu spirit inovator, grijuliu, superstar, minunat, cu calități de conducător, pe care te poți baza, campion, bogat, cu bun gust, simplu, nesofisticat, bun, bine îmbrăcat, prolific, productiv, curajos, sensibil.

Voi aveți toate aceste calități. Tot ceea ce vă rămâne de făcut pentru a le manifesta este să le scoateți la lumină, să vi le asumați și să le însușiți cu dragoste. Dacă puteți vedea când anume în viața voastră ați manifestat o anumită caracteristică, sau în ce situație vă imaginați că ați putea-o manifesta, atunci puteți să vi-o însușiți.

Trebuie să vreți să spuneți: „Eu sunt acesta".

Pasul următor este să găsiți darul care se află în această caracteristică. Spre deosebire de umbra noastră întunecată, în cazul acesta, darul este adesea evident. Numai că mulți dintre noi trebuie să ne învingem frica și împotrivirea. Mulți dintre noi am dezvoltat mecanisme de apărare sofisticate, pentru a ne întări convingerea că nu suntem tot atât de talentați sau

creativi ca și ceilalți. Este de o importanță vitală să fiți tot atât de hotărâți să vă însușiți trăsăturile negative, pe cât vreți să le însușiți pe cele pozitive.

De obicei, este deosebit de greu să-ți însușești anumite trăsături care contrazic realitatea exterioară. E dificil de însușit cuvântul „bogat", dacă ești șomer și ai datorii. Într-un caz ca acesta, este important să-ți poți imagina situații prin care ai putea deveni bogat: un serviciu nou sau o altă carieră. Dacă nu-ți poți însuși un anumit cuvânt, e greu de crezut că vei trăi experiența exprimată de el. Când te uiți în oglindă și vezi o persoană supraponderală, poate să fie destul de complicat să-ți însușești cuvântul „slăbănog". Dar dacă nu-ți asumi persoana slăbănoagă care se află înăuntrul tău, el sau ea nu vor putea niciodată să iasă. Dacă ești necăsătorit și vrei să te căsătorești, va trebui să-ți însușești aspectul tău de persoană căsătorită.

Pentru fiecare dintre noi, lucrurile cărora le opunem rezistență sunt diferite. Unele dintre ele vor aduce multe dovezi în sprijinul convingerii că nu-ți aparțin, dar, dacă cercetăm în amănunțime, putem găsi aceste aspecte în noi înșine.

Marlene era o femeie trecută de 40 de ani, care a venit la unul dintre cursurile mele. Era frumoasă, dar arăta obosită și tristă. Am parcurs împreună cu grupul lista de trăsături pozitive și i-am cerut fiecăruia să scrie cuvintele pe care nu și le putea însuși. Mariene a scris cam 20 de cuvinte. Am început cu același gen de exercițiu ca și cel pe care l-am folosit pentru trăsăturile negative, numai că, acum, Mariene ședea pe un scaun, în timp ce două persoane erau așezate în fața ei. Mariene a început prin a spune: „Am succes", iar cele două persoane i-au trimis cuvântul înapoi, ca o oglindă, spunând: „Ai succes".

În timpul acestui exercițiu, am urmărit-o pe Mariene cum își asuma câteva trăsături. Apoi, m-am uitat la lista ei și i-am spus să-și asume cuvintele „sexi" și „atrăgătoare". Mariene a făcut o pauză și a dat din cap. A spus că nu era nici o șansă ca ea să-și poată însuși aceste cuvinte. S-a dovedit că Mariene încerca cu disperare să-și vindece relația pe care o avea cu soțul ei. Cu câteva luni în urmă, a descoperit că el avea o legătură și ea simțea că nu este atrăgătoare. Când, în cele din urmă, a început să lucreze asupra cuvântului „sexi", la început de-abia l-a putut rosti. Apoi, după ce și-a impus foarte tare, a spus: „Sunt sexi", dar fără nici un fel de emoție. Timp de aproape zece minute de exercițiu, Mariene era sigură că sexi nu

era trăsătura care să-i aparțină, deoarece credea că, dacă ar fi fost sexi, soțul ei n-ar fi înșelat-o.

Marlene făcea acest exercițiu cu două partenere. Am hotărât ca locul lor să fie luat de un tânăr foarte atrăgător. Marlene a devenit foarte nervoasă când i-am spus că Tom urma să-i fie partener. Când el și-a tras scaunul în fața ei și a spus: „Ești sexi", ea a rămas țintuită locului, privindu-l fix. Am îngenunchiat lângă Marlene și am îndemnat-o să repete cuvintele, adresându-i-se lui Tom. Cu lacrimi curgându-i pe față, Marlene a spus în cele din urmă: „Sunt sexi". Tom a privit-o fix în ochi și a spus: „Da, ești sexi". Încă o dată, Marlene a rostit: „Sunt sexi". Totul s-a repetat cam de douăzeci de ori, până ce Marlene a putut să spună, în cele din urmă: „Sunt sexi", fără să se crispeze sau să plângă.

Apoi, i-am cerut lui Tom să o ajute pe Marlene să-și însușească cuvântul „atrăgătoare". Încă o dată, Tom s-a aplecat în față și, cu multă siguranță în glas, a spus: „Marlene, ești atrăgătoare". Marlene a început imediat să plângă, fără să se poată controla. De ani de zile, absolut nimeni - nici măcar ea însăși - nu i-a spus că era atrăgătoare. Am lucrat cu Marlene, până ce a fost pregătită să spună: „Sunt atrăgătoare". A început, practic, în șoaptă. Tom a apucat-o de mâini și i-a spus din nou: „Marlene, ești atrăgătoare". Marlene a repetat cuvintele: „Sunt atrăgătoare", simțind în permanență o tristețe profundă legată de relația cu soțul ei.

I-a trebuit cam o jumătate de oră, înainte de a putea accepta cuvântul "atrăgătoare", dar o dată ce l-a spus cu voce tare de suficient de multe ori, a fost în stare să-și aducă aminte de un moment când s-a simțit atrăgătoare. Am putut vedea pe fața ei clipa în care și-a amintit de această parte din ea însăși. S-a aprins o lumină și s-a reconectat cu partea sacră din ființa ei. Când, în cele din urmă, a reușit, i-am cerut să se ridice în picioare și să țipe: „Sunt atrăgătoare!" A făcut-o cu mare bucurie în ochi și toată lumea a aplaudat-o. Cu toții trecuserăm printr-un proces uluitor. Aveam sentimentul că am dat naștere unei persoane noi.

În cadrul acestui proces, este esențial să simțiți durerea pe care v-o dă însușirea cu dragoste a anumitor lucruri pe care le-ați negat. Nu toate aspectele neasumate produc asemenea emoții puternice, dar, atunci când descoperiți unul care o face, rămâneți conectați la el, până ce distrugeți puterea pe care o are asupra voastră. Gestul de a repeta un cuvânt, iarăși și

iarăși, în sinea voastră, poate aduce o varietate de răspunsuri. E posibil să simțiți mânie, resemnare, frică, rușine, stare de vinovăție, bucurie, exuberanță și orice alte emoții. Nu există un mod corect de a simți. Însă, cel mai important lucru este să rămâneți acolo. Indiferent de ce anume simțiți, nu o luați la fugă, deoarece - hotărându-vă să continuați procesul de a vă lua înapoi părțile neasumate din voi înșivă - anunțați universul că sunteți pregătiți să redeveniți întregi.

A vă asuma o trăsătură pozitivă pe care ați negat-o înainte este un lucru înspăimântător, deoarece vă cere să renunțați la toate poveștile și scuzele. Trebuie să renunțați la toate motivele care v-au făcut să nu obțineți ceea ce v-ați dorit în viață. La unul dintre cursurile mele, a existat o femeie pe nume Patty, care nu era în stare să-și asume trăsătura „am succes". Își petrecuse întreaga ei viață de adult având grijă de soț și de copii. Pe când era mică, i s-a spus să renunțe la visul de a deveni violoncelistă. A fost învățată că o femeie bună trebuie să se mărite și să aibă copii. O dată sau de două ori, i-a menționat soțului ei că i-ar plăcea să ia lecții de violoncel, dar el a răspuns întotdeauna că erau bani irosiți. Acum, Patty avea aproape 60 de ani, iar copiii ei aveau și ei copii. Când a scris numele oamenilor pe care-i admira, pe listă erau numai femei care reușiseră în artă. Când a venit rândul lui Patty să facă exercițiul, nu a putut să spună „am succes". Pe jumătate râdea și pe jumătate plângea.

Patty decisese că succesul înseamnă a avea o carieră. Atunci când am întrebat-o dacă a avut succes ca mamă, ea mi-a răspuns că da, că toți copiii ei o duceau bine. Apoi, am întrebat-o dacă a avut succes în căsnicie. Zâmbind, Patty a răspuns că da și că era căsătorită de mai mult de treizeci de ani. Am întrebat-o dacă a făcut vreodată o mâncare ce a avut succes și ea a râs, spunând că era o bucătăreasă foarte bună. Încetul cu încetul, a început să vadă că avea succes. I-au trebuit aproape douăzeci de minute ca să rostească sintagma, dar în cele din urmă și-a asumat-o. A părăsit cursul cu capul sus. După zece luni, am primit o scrisoare de la Patty, prin care-mi spunea că a început să cânte din nou la violoncel, într-un mic teatru de lângă casă. Ea spunea că faptul că și-a asumat succesul o făcea acum să se simtă destul de încrezătoare pentru a-și exprima dorințele.

Suntem învățați să nu ne recunoaștem măreția. Cei mai mulți dintre noi credem că avem anumite trăsături pozitive, dar că nu le avem pe altele.

Dar noi suntem totul: și ceea ce ne face să râdem - și ceea ce ne face să plângem. Noi suntem fiecare trăsătură frumoasă și fiecare trăsătură urâtă - înfășurate într-una singură. E momentul să ne manifestăm toate trăsăturile.

Când vă puteți asuma întreaga listă, veți fi cu adevărat în prezența lui Dumnezeu.

Harry avea 75 de ani și, de aproape zece ani, era într-un program de recuperare pentru co-dependență. A venit la curs cu soția lui, ca să vadă dacă putea să vindece relația lor plină de probleme. Încă din clipa în care l-am cunoscut, Harry mi-a spus cât de bolnav era el din punct de vedere emoțional. Urmase un tratament îndelungat, așa că acum putea să vorbească despre starea lui emoțională nesănătoasă, fără să i se facă rău. Am început prin a ne asuma trăsăturile pozitive, iar atunci când am văzut lista lui Harry, am constatat că lipseau două cuvinte:,sănătos' și ,întreg'. Harry nu credea că era posibil ca el să fie sănătos din punct de vedere emoțional. Prin urmare, i-am dat un exercițiu. Tot restul zilei, ori de câte ori voia să spună că este bolnav, trebuia să spună că este sănătos și întreg.

Era clar că Harry avea probleme să accepte aceste trăsături. În mijlocul zilei, când am început să exersăm aspectele pozitive, Harry a început să spună: „Sunt sănătos", cu o profundă resemnare în voce. A fost în stare să-și însușească acest cuvânt și să treacă la: „Sunt întreg". Cu toții eram mișcați de curajul și hotărârea de care dădea dovadă. În mijlocul exercițiului, el ne-a spus că, în sfârșit, a acceptat și că aceasta era prima dată când își însușea partea din el care era sănătoasă și întreagă. Ziua a continuat cu multe deschideri pentru Harry, până când am ajuns la un exercițiu de iertare în grup. După ce și-a asumat toate trăsăturile pozitive și negative, Harry a fost capabil să se debrașeze de la proiecțiile negative pe care le trimisese asupra soției lui. Aceasta i-a permis să o vadă pe Charlotte ca pe o femeie puternică, frumoasă și iubitoare, care ținea foarte mult la el - în loc de femeia bolnavă, implicată într-o relație de co-dependență. Apoi. Harry și Charlotte au fost în stare să facă exercițiul împreună și a avut loc o vindecare extraordinară. Amândoi au exprimat foarte mult din ceea ce ținuseră pentru sine. Îmbrățișându-și propria lumină, fiecare a putut îmbrățișa lumina celuilalt.

Curând după seminar, Harry a avut un atac de inimă și a murit. Soția lui mi-a telefonat ca să-mi mulțumească pentru modul în care am lucrat cu

soțul ei. Charlotte mi-a spus că, atunci când Harry s-a acceptat pe sine însuși în totalitate, în el s-a produs o vindecare profundă. Pentru prima dată de ani de zile, el a permis mariajului lor să fie puternic și extraordinar de plăcut. Ea mi-a mai spus că Harry știa că va muri și că, după ce a citit jurnalul pe care soțul ei îl ținuse în timpul cursului, ea a știut că el a murit împăcat, iubindu-și și acceptându-și sinele în întregimea lui. El nu a văzut divinitatea numai în el însuși, ci și în soția lui. Charlotte a vărsat lacrimi de bucurie pentru că, înainte ca Harry să părăsească acest pământ, ei au avut șansa de a trăi experiența frumuseții celuilalt.

Din clipa în care ne luăm înapoi proiecțiile pozitive, trăim experiența păcii interioare - pacea profundă care ne permite să știm că noi suntem perfecți, exact așa cum suntem.

Pacea vine în clipa în care încetăm de a ne mai preface că suntem altceva decât sinele nostru adevărat. Mulți dintre noi nici măcar nu ne dăm seama că ne prefacem că suntem oameni de calitate mai joasă decât suntem cu adevărat. Într-un fel, ne-am autoconvins că cine suntem nu este suficient. Permite-ți lumii dinăuntrul vostru să se manifeste și ea vă va arăta drumul spre libertate - libertatea de a fi sexi, atrăgători, talentați, bogați și plini de succes.

Atunci când nu vă recunoașteți întregul potențial, voi nu permiteți universului să vă dea darurile voastre divine. Sufletul vostru tânjește să-și cunoască potențialul deplin. Numai voi sunteți cei care puteți face ca acest lucru să se întâmple. Voi puteți alege să vă deschideți inima și să vă asumați cu dragoste întregimea, sau puteți alege să trăiți cu iluzia a cine sunteți astăzi.

De-a lungul acestei cărări înspre dragoste de sine, cel mai important pas este iertarea. Trebuie să ne privim pe noi înșine cu inocența copilului și să ne acceptăm cu dragoste și compasiune faptele rele și neliniștile. Trebuie să lăsăm de-o parte judecățile aspre și să ajungem la pace cu greșelile pe care le-am făcut. Trebuie să știm că merităm să fim iertați. Acest dar divin ne învață că o caracteristică a ființei umane este că face greșeli.

Iertarea vine din inimă și nu din ego. Iertarea este o alegere. În orice moment, putem renunța la resentimentele și judecățile noastre și putem alege să ne iertăm pe noi înșine și pe ceilalți. Atunci când ne luăm înapoi proiecțiile și ne descoperim darurile, putem găsi compasiune pentru noi

înșine. În acel moment, a simți compasiune pentru cei față de care am avut resentimente devine ceva natural. Atunci când vedem în noi înșine ceea ce am urât în alții, putem să ne asumăm responsabilitatea pentru ceea ce există între noi și ei.

Rilke a scris că: „Pesemne că toți balaurii din viața noastră sunt prințese care așteaptă să ne vadă, măcar o dată, frumoși și curajoși. Pesemne că, în profunzimile ființei noastre, se află ceva groaznic, ceva ce are nevoie de dragostea noastră".

Dragostea care nu cuprinde o acceptare totală a ființei voastre este incompletă. Cei mai mulți dintre noi suntem învățați să căutăm în afara noastră dragostea de care avem nevoie. Dar, atunci când renunțăm la nevoia noastră de a primi dragoste din partea lumii exterioare, nu ne găsim mângâiere decât dacă intrăm înăuntrul nostru, pentru a descoperi ceea ce ne străduim să primim de la alții și să ni-l dăm nouă înșine. Îl merităm cu toții.

Trebuie să permitem universului lăuntric - mamei și tatălui nostru divin - să ne iubească și să aibă grijă de noi.

Când prietena mea Amy era în divorț și încerca să-și vindece relația cu soțul ei, părea că nu e în stare să scape de furia care o măcina. În fiecare zi, apărea ceva care s-o dea peste cap. În cursul acestui proces emoțional, Amy încerca cu disperare să se iubească, dar, adesea, acest lucru părea imposibil. În cele din urmă, într-o încercare de a-și elimina sentimentele negative, Amy a scris o listă cu toate lucrurile care-i plăceau la Ed, cât și cele pe care le detesta. Bineînțeles că ambele coloane ale listei erau destul de lungi, dar, încetul cu încetul, ea a putut să-și ia înapoi proiecțiile pozitive și mare parte din cele negative.

Dar, în permanență, în fața lui Amy apărea un cuvânt pe care nu-l putea accepta. Acest cuvânt era ‚mort'. Atunci când era furioasă, ea îl vedea pe Ed mort din punct de vedere emoțional. A încercat să accepte că ea însăși era moartă, dar nu putea să-și dea seama în ce fel semăna cu el. Avea toate dovezile din lume care să demonstreze că era cât se poate de vie emoțional. Putea, cu mare ușurință, să țipe și să plângă. Trăia experiența întregii game de emoții. Cu toate acestea, cuvântul care o afecta era "mort". Prin urmare, a continuat să caute partea moartă din ea însăși.

Au trecut lunile, divorțul lui Amy s-a încheiat și ea se simțea bine. Dar, ori de câte ori se supăra, apărea același cuvânt - ‚mort'. Apoi, Amy

a început să se întâlnească cu Charles, care era mult mai tânăr decât ea. într-o zi, ea și fiul ei, Bobby, au plecat într-o excursie împreună cu Charles. Când Charles a intrat în mașină, a scos caseta Sesame Street, pe care o ascultau de obicei și a pus în loc Aaron Neville. A început să cânte tare și să se întoarcă râzând spre Bobby, care strălucea de atâta veselie. Dintr-o dată, lui Amy au început să-i curgă lacrimi pe obraji. Nu se mai putea opri. Era un moment atât de minunat; nu înțelegea de ce era supărată. În clipa aceea, și-a dat seama că se simțea moartă. Îl privea pe Charles - tânăr, plin de energie, îndrăgostit de viață - și-și dădea seama că o parte din ea era moartă. O parte din ea încetase de a mai țopăi, de a mai cânta și de a mai dansa.

Partea bună a fost că, după ce și-a însușit cu dragoste acest aspect mort din ea însăși, Ed nu s-a mai branșat la ea. Iubindu-și și îngrijindu-și acest aspect neasumat, Amy a fost capabilă să-l ierte atât pe Ed cât și pe ea însăși. Mânia ei îndreptată împotriva lui Ed a fost cea care a dus-o înspre această căutare de comori, pentru ca să-și găsească o parte ascunsă din ea însăși. Fără ea, Amy nu și-ar fi descoperit această parte care trebuia trezită. Însușindu-și cu dragoste aspectul ‚moartă', a fost capabilă să-și ia înapoi aspectul ‚vie'.

Căutați mânia înmagazinată în voi. Dacă vă este teamă să o descoperiți, amintiți-vă că puterea voastră este îngropată alături de ea. Atunci când este înăbușită sau tratată în mod greșit, mânia este doar o emoție nesănătoasă.

Când simțiți compasiune pentru voi înșivă, puteți lăsa cu ușurință să coexiste înăuntrul vostru toate aspectele din voi înșivă - și dragostea și mânia. Ori de câte ori mă judec pe mine însămi sau pe alții, știu că mă agăț de o interpretare negativă a unei trăsături sau a unui eveniment. În momente ca acestea, este esențial să-mi dau voie să-mi exprim emoțiile într-un mod sănătos.

O femeie, pe nume Carla, a venit la unul din cursurile mele cu un zâmbet mare pe față și cu o strălucire superbă de jur împrejurul ei. Pe tot parcursul seminarului de o săptămână, Caria a lucrat din greu, dar când a venit momentul exercițiilor pentru ‚mânie', a înghețat. Spunea că ea nu era furioasă. Lucram la un exercițiu care presupunea să lovim pernele cu un bătător din plastic. Exerciții de genul acesta, de obicei, eliberează foarte multă energie blocată. Caria, o femeie solidă, cu aproape douăzeci de kilo-

grame peste greutatea normală, ar fi trebuit să poată lovi pernuțele alea, dar de-abia a găsit puterea să ridice bătătorul deasupra capului.

După seminar, am plecat la plimbare cu ea și am început să vorbesc lejer despre puterea furiei. Am sugerat că furia noastră deține adesea cheia care să ne deschidă inimile, iar atunci când este eliberată, permite întregii energii vitale să iasă ca un șuvoi. Totuși, Carla nu a putut să admită că înmagazinase furie în ea. Am întrebat-o de ce era atât de greu să scape de grăsimea nedorită. Mi-a spus că era doar o problemă de moment. I-am sugerat să facă timp de treizeci de zile exerciții de eliberare a furiei, chiar dacă nu se simțea furioasă. I-am spus că, dacă în fiecare zi bătea pernele timp de cinci sau zece minute, aceasta putea să elibereze niște lucruri uluitoare care erau îngropate înăuntrul ei. Când Carla m-a întrebat la ce anume ar trebui să se gândească în timp ce le lovea, i-am sugerat că, dacă nu putea găsi absolut nimic care să o înfurie, ar trebui să bată grăsimea.

Au trecut luni de zile înainte să vorbesc iarăși cu Carla. Când, în cele din urmă, mi-a dat un telefon, încă îi era greu să slăbească, să facă bani și să găsească relația intimă pe care și-o dorea. Prima mea întrebare a fost legată de exercițiile de eliberare de furie pe care i le sugerasem. Mi-a spus că nu le-a făcut, deoarece: „Eu nu sunt furioasă nici pe mine, nici pe altcineva". I-am spus că, dacă nu avem tot ceea ce ne dorim, aceasta se întâmplă deoarece le ținem departe de noi - simțim că nu le merităm. Când simțim că nu merităm - că nu suntem vrednici - acest lucru se întâmplă adesea, deoarece credem că ceva nu e în regulă cu noi. Iar atunci când simțim că ceva este fundamental rău în ceea ce ne privește, de obicei ne simțim furioși. Carla a insistat, spunând în continuare că nu avea nici un resentiment față de ea însăși și față de ceilalți.

A mai trecut un an, înainte ca ea să-mi mai dea un telefon. Primele ei cuvinte au fost: „Știi ce? Sunt o persoană dușmănoasă!" Am țipat de bucurie. Caria își descoperise trăsăturile ascunse. Spunea că tot anul a simțit că s-a împotmolit undeva. Nimic nu-i mergea bine în viață. În cele din urmă, din lipsă de bani, Caria a luat o colegă să locuiască cu ea. Cam după o săptămână, a început să fie furioasă și dușmănoasă față de acea femeie. Indiferent de cât de tare încerca să-și ascundă aceste sentimente, de fiecare dată când colega de cameră intra în casă, se simțea întoarsă pe dos. A decis că făcuse o mare greșeală și i-a spus femeii să se mute de acolo. Neavând

unde să meargă, aceasta i-a spus Carlei că se va muta, atunci când va găsi unde. Caria și-a ieșit din fire și i-a cerut să se mute imediat. S-a trezit că făcea ceea ce ea numea „lucruri rele" ca să scape de colegă. În cele din urmă, Carla a amenințat-o, spunându-i că, dacă nu se mută în trei zile, o să-i arunce toate lucrurile în stradă.

În sfârșit, partea întunecată, adânc ascunsă în ea, și-a arătat fața și nu a mai putut să nege aceste aspecte ale umbrei sale. A putut să-și vadă mânia, să și-o asume și să și-o însușească cu dragoste. Mi-a spus că, la început, totul a fost atât de șocant, încât nu știa ce să facă. Așa că, a folosit instrumentele care i-au fost date la curs și a intrat înăuntrul ei ca să descopere darul pe care i-l făcea Harriet cea Dușmănoasă. Ca răspuns la întrebarea: „Ce dar îmi faci tu?", Harriet cea Dușmănoasă a spus că darul ei era energia vieții. I-a spus Cariei că, dacă ar iubi-o și ar respecta-o, ea i-ar da toată energia de care are nevoie pentru a-și împlini visele. Carla a fost capabilă să ia bătătorul care zăcea nefolosit în casă de aproape un an și să bată pernele, până a scos fulgi din ele. Mi-a spus cât de bine s-a simțit când a lăsat să iasă toată mânia și furia. După câteva luni, Caria s-a simțit mai bine decât se simțise vreodată în ultimii ani. Ea acceptase un alt aspect din ea însăși și se iertase pentru sentimentele ei de furie. Afacerea i s-a triplat și a început un exercițiu și un plan de regim alimentar ca să scape de grăsimea nedorită.

Adesea durează un timp până când suntem capabili să vedem anumite aspecte din noi înșine. Chiar și atunci când avem toată cunoașterea și toate instrumentele pentru a ne asuma pe noi înșine în totalitate, sunt momente când nu suntem pregătiți să vedem ceva dureros în noi înșine. Adevărul este că vindecarea pe care o căutați în relațiile voastre nu va veni de la altă persoană. Ea trebuie să vină mai întâi de ta voi. Ea va veni de la comuniunea cu toate trăsăturile care trăiesc înăuntrul vostru.

Disperarea vine din prăpastia între Dumnezeu și sine. A ne reaminti că suntem una cu totul, înseamnă a retrezi Dumnezeul din noi. Divinitatea și pasiunea noastră se întrepătrund. Când ne trezim pasiunea, ne trezim divinitatea. Am învățat că pasiunea este pentru tot ceea ce este exterior, pentru alți oameni, alte locuri, alte lucruri.

Este timpul să eliberați pasiunea pentru voi înșivă. A descoperi dragostea pentru cine sunteți voi în întregime este o sarcină complexă. Ar tre-

bui să fie ușoară și naturală, dar pentru majoritatea dintre voi este cea mai dificilă treabă pe care o aveți vreodată de făcut.

Dacă lucrați de multă vreme și încă nu ați fost în stare să vă iubiți și să vă însușiți cu dragoste pe cine sunteți, în întregimea lui, nu fiți descurajați. Aceasta este sarcina noastră cea mai importantă.

Este sarcina pentru îndeplinirea căreia am fost trimiși aici.

În acest moment, vă sugerez ca, în cazul în care sunteți serioși în lucrarea pe care o faceți de a avea grijă de voi înșivă, să vă creați niște ritualuri. Când le spun oamenilor să meargă acasă și să se îngrijească pe ei înșiși, sunt adesea uimiți. Întotdeauna întreabă: „Cum să fac asta?". Este o treabă diferită pentru fiecare dintre voi, dar cel mai important lucru este să aveți *intenția* de a avea grijă de voi. O dată ce aveți această intenție, puteți lucra asupra amănuntelor.

Începeți prin a lua o poză de-a voastră de când erați bebeluși și puneți-o undeva unde să o puteți vedea de două ori pe zi. Dacă mergeți la serviciu în fiecare zi, puneți și acolo una. Acest bebeluș este un aspect al vostru care, dacă este îngrijit, vă va aduce toată bucuria și fericirea pe care ați dorit-o vreodată. S-ar putea ca acum să arătați diferit de cel din poză, dar încă sunteți o ființă frumoasă.

Când vedem bebeluși, inimile noastre se deschid spre dragoste. Proiectăm asupra lor toată dragostea și inocența noastră. Când s-a născut fiul meu, eram uluită că oameni necunoscuți veneau la mine, oriunde mă aflam. Îmi spuneau cât de frumos era copilașul meu, cât de dulce era, ce sănătos arăta, cât de special era. Nici unul dintre acești oameni nu ne văzuseră înainte. Și, cu toate acestea, toți erau siguri că el avea aceste trăsături deosebite. Proiectau asupra lui câteva aspecte din ei înșiși și le împărtășeau cu mine. Chiar dacă copilul meu ar fi fost o ființă cumplită, nimeni nu ar fi observat asta.

Gândiți-vă la ceea ce proiectați asupra bebelușilor. Vă gândiți la frumusețea lor, la nevinovăția lor, la perfecțiunea lor, sau la cât sunt de dulci? Vă gândiți că sunt alintați, scăpați din mână, egoiști, răi? Vă gândiți că au părinți răi, care nu știu cum să-i îngrijească? Oricare ar fi gândurile voastre, amintiți-vă că ele sunt aspecte din voi pe care le proiectați. Atâta timp cât nu ai petrecut ceva timp cu un copil ca să-l poți evalua în mod obiectiv, probabil că vezi în el un anumit aspect din tine însuți.

Expunerea pozei unui bebeluș îi face adesea pe oameni să se gândească la inocența aflată în ei înșiși. Cei mai mulți dintre noi avem mai multă compasiune față de bebeluși, decât față de adulți sau de noi înșine. Dacă un copilaș varsă un pahar cu apă lângă computerul vostru, ce faceți: vă uitați la el cu dezgust, sau vedeți inocența copilului și curățați locul? Pe copilași îi judecăm mult mai puțin. Gândiți-vă la voi înșivă ca la un copil nevinovat care nu are nevoie decât de dragoste, grijă și aprobare. Permiteți-i acestui copil să vă primească dragostea. Imaginați-vă dându-i acelui copil dragoste în fiecare zi. Închideți ochii și permiteți ca în față să vă apară o imagine a voastră de când erați mic. Întrebați: „Ce pot face eu astăzi pentru acest copil? Cum să fac ca el/ea să se simtă iubit și îngrijit?" Ascultați-vă vocea interioară. Auziți ce vrea și de ce anume are nevoie această ființă dinăuntrul vostru. S-ar putea ca ea să vrea să vă audă spunând: „Te iubesc, te accept", sau „Te apreciez". S-ar putea ca ea să dorească să-ți iei liber o seară, renunțând la programul tău încărcat, să mergi la un film sau să moțăi după-amiaza. Cel mai adesea, oamenii par a avea nevoie de odihnă și apreciere. Suntem atât de ocupați fiind ocupați, încât am uitat cum să avem grijă de noi înșine.

Dimineața este un moment sacru pentru fiecare dintre noi, moment în care să ne conectăm la divinitatea noastră. Întrucât liniștea nopții lasă locul unei zile noi, gândurile și sentimentele dimineții pot pune fundamentul întregii zile care urmează. A vă acorda câteva minute dimineața înainte de a începe agitația, înseamnă a aranja decorul pentru o zi minunată.

Încercați ca, înainte de duș, să vă masați cu ulei aromat, mulțumindu-i lui Dumnezeu pentru fiecare parte din trupul vostru. Începând cu capul, masați-vă și mulțumiți-i lui Dumnezeu pentru trăsăturile pe care le aveți, pentru simțurile voastre, pentru voce, urechi și creier; apoi continuați cu gâtul vostru frumos, cu umerii, ajungând la brațe și la mâini și apoi la piept și stomac. Mulțumiți-i trupului vostru pentru că e acolo cu voi, pentru că vă găzduiește sufletul și pentru că e un element de bază. Treceți apoi la spate și în jos, pe picioare, străduindu-vă să vă concentrați atenția asupra fiecărei părți pe care o masați. Când ajungeți la picioare, amintiți-vă că ele v-au purtat mulți ani, așa că acordați-le un timp pentru a le binecuvânta și a le aprecia. Cu ochii închiși, scanați-vă întregul trup și simțiți dacă există vreun loc unde mai este stres sau stare neplăcută. Concentrați-vă atenția

plină de dragoste asupra acestor puncte. Mulțumiți-le că au comunicat cu voi și lăsați tensiunea să plece.

Dacă nu aveți timp pentru un masaj, în timp ce faceți duș puteți folosi o altă variantă. Spălați cu dragoste absolut fiecare parte din trupul vostru și exprimați-i recunoștință pentru că-și face treaba și sprijină restul corpului. Acest procedeu nu trebuie să dureze mai mult de cinci minute. În cazul în care aveți mai mult timp, atunci stați mai mult. Ceea ce este important e să vă acordați respect și cinstire. Transmiteți-vă vouă înșivă mesajul că sunteți important. Cinstiți-vă și respectați-vă geniul. Prin faptul că vă cinstiți și vă respectați în mod autentic, veți fi în stare să faceți același lucru pentru ceilalți, atrăgând către voi atât oameni care gândesc la fel, cât și situații pozitive în viață.

De asemenea, în fiecare seară ați putea acorda un timp pentru a face ceva special pentru voi înșivă. O baie în cadă este un mod minunat de a vă relaxa și de a vă desprinde de ziua care a trecut. Aprindeți lumânări, stingeți luminile și scufundați-vă într-o cadă plină de apă caldă, pentru că acesta este un mod minunat de avea grijă de voi înșivă. Puteți medita, puteți sta în liniște, sau puteți asculta muzica ce vă hrănește sufletul. Dacă nu vă plac băile, vă puteți crea în fiecare seară, înainte de a merge la culcare, un mediu ambiant care să dovedească grija pe care o aveți pentru voi înșivă. Lumânări aprinse, aromoterapie sau bețișoare parfumate care să vă îmbunătățească starea de spirit - toate acestea sunt moduri minunate de a încheia o zi. Puneți muzică sau meditați în liniște, dar permiteți-i ambianței plăcute pe care ați creat-o numai pentru voi să vă pătrundă întreaga ființă.

Când am început pentru prima dată propriul meu proces de vindecare, am întocmit o listă cu toate lucrurile pe care le-aș putea face pentru mine însămi. Mi-a trebuit un timp ca să-mi dau seama că a merge la sala de gimnastică nu era un mod de a-mi îngriji sufletul. Mergând acolo, aveam un scop - și anume de a arăta mai bine și de a-mi păstra sănătatea - iar acest lucru era bun pentru ego-ul meu, dar nu-mi hrănea spiritul. Este important să facem distincție între ce e bun pentru respectul de sine și ce e bun pentru suflet.

La vremea aceea, tocmai rupsesem relația cu un bărbat și mă simțeam destul de singură. În loc de a mă cufunda în propria mea tristețe, am hotărât să încep un proiect de a mă îndrăgosti de mine însămi. În fiecare

seară îmi făceam o cină minunată, deși nu prea știam să gătesc. Când mergeam la magazin, îmi puneam întrebarea: „Ce anume aș putea mânca astă seară, ceva care să arate că am grijă de mine?" În timp ce mâncam, ascultam muzică și aprindeam tămâie sau esențe parfumate. După masă, făceam focul și aprindeam lumânări în toată casa. Îmi cream un decor pentru o stare bună de spirit. După aproximativ două săptămâni, abia așteptam să merg acasă ca să fiu cu mine însămi. În loc de a aștepta să găsesc pe cineva cu care să am o legătură romantică, mi-am creat această legătură cu mine însămi - și treaba a mers.

Ritualul de seară a schimbat totul în viața mea. În fiecare zi mă trezeam mulțumită, relaxată și împăcată cu mine însămi. În fiecare zi învățam mai mult despre cum să am grijă de sufletul meu. Faceți pentru voi înșivă ceea ce ați vrea să facă alții pentru voi. Dacă vă plac florile, cumpărați-vă flori. Ascultați muzică plăcută, aprindeți lumânări. Mergeți la un magazin unde se găsesc esențe parfumate care vă plac și începeți să le folosiți în fiecare zi. Deveniți importanți în propriii voștri ochi. Dacă nu dați de obicei atenție felului în care arătați, îmbrăcatul pentru cină - chiar dacă cinați singuri - poate fi o experiență prin care aveți grijă de voi. Chiar dacă nu ieșiți din casă, puneți-vă îmbrăcămintea care vă face să vă simțiți bine. Tratați-vă ca pe niște regi. Asta și sunteți!

Lumea reflectă ca o oglindă imaginea voastră despre voi. Dacă vă iubiți, vă îngrijiți și vă apreciați lăuntric, aceasta se va manifesta în viața voastră exterioară. Dacă doriți și mai multă dragoste, dați-vă vouă înșivă mai multă dragoste. Dacă doriți să fiți acceptați, acceptați-vă pe voi înșivă. Vă asigur că, dacă vă iubiți și vă respectați din străfundul ființei voastre, veți aduce către voi din univers aceeași cantitate de dragoste și respect. În cazul în care credeți că faceți acest lucru și lumea din afara voastră nu arată așa cum credeți voi că ar trebui să arate, vă cer să mai aruncați încă o privire înăuntrul vostru. Descoperiți minciuna. Descoperiți ce anume nu vă dați voie să aveți - din ceea ce doriți cel mai mult.

EXERCIȚII

1. Acest exercițiu are menirea de a identifica și de a scoate în afară energia emoțională toxică. Ne vom concentra asupra iertării. Intenția noas-

tră este de a lăsa să iasă orice emoție care vă blochează, mânie, resentiment, regret sau vinovăție, sentimente care vă împiedică să vă iertați pe voi înșivă sau pe altcineva.

A ține un jurnal este un instrument bun, care să ajute procesarea emoțiilor voastre. El încurajează să iasă și să se aștearnă pe hârtie orice gând care vă vine în minte. El permite toxicității emoționale din trupurile și mințile noastre să se exprime în mod liber. Ea va fi eliminată, de îndată ce îi permiteți să existe și să se manifeste fără să o judecați.

Începeți prin a lămuri lucrurile în privința a tot ceea ce se află foarte aproape de voi, sau vă stă în cale. Nu aveți nevoie de altceva decât de un jurnal și un stilou care să vă stea la îndemână. S-ar putea să doriți să puneți o muzică blândă, să aprindeți lumânări sau tămâie, care să vă ajute să vă relaxați. Acum închideți ochii. Folosiți respirația pentru a vă liniști mintea și a vă dedica acestui exercițiu. Respirați rar și adânc de cinci ori.

Cu ochii închiși, imaginați-vă că sunteți într-un ascensor și că apăsați pe butonul care vă va duce la etajul al cincilea. Când ușile se deschid, vedeți că vă aflați într-o grădină frumoasă. Privind în jur la verdeață și la flori, observați un scaun frumos, un loc perfect în care să ședeți și să vă relaxați. În timp ce ședeți confortabil în acest scaun, mai respirați o dată adânc și încet. Puneți-vă următoarele întrebări și lăsați răspunsurile să vină către voi. După aceea, deschideți ochii și scrieți-le. Repetați acest procedeu pentru fiecare dintre cele patru întrebări, fiind atenți să închideți ochii și să respirați de câteva ori încet și profund, astfel încât să vă eliberați mintea și să auziți răspunsurile care vă vin din inimă.

a. Ce poveste am creat eu în legătură cu cine sunt eu cu adevărat, care explică întâmplările actuale din viața mea?

Jurnal

b. Ce resentimente, răni vechi, furii sau regrete port eu în inima mea?

Jurnal

c. Pe cine anume din viața mea nu vreau să iert?

Jurnal

d. Ce anume trebuie să mi se întâmple, ca să mă iert pe mine însumi și pe ceilalți?

e. Acum faceți o listă cu oamenii pe care trebuie să-i iertați și scri-

eți-le o scrisoare scurtă. Dacă lista e lungă, scrieți câte scrisori puteți. Ceea ce nu terminați acum, veți face mai târziu.

f. Ce anume trebuie să-ți spui ție însuți pentru a cădea la pace cu viața ta de până acum.

2. *Scrie o scrisoare de iertare adresată ție însuți.* Fă o listă cu trei oameni pe care-i admiri cel mai mult. Scrie trei caracteristici care te inspiră la fiecare dintre ei. Fă apoi o listă principală cu nouă calități. Recitește lista cu trăsături pozitive de la pagina 134 și scrie-le pe cele pe care nu le poți însuși. Adaugă aceste cuvinte la lista ta de nouă calități.

Acum, ia lista cu cuvintele și mergi în fața oglinzii. Luând fiecare cuvânt în mod individual, privește-te în ochi și repetă următoarea propoziție: „Sunt... ". Continuă să repeți propoziția, până ce nu mai simți că opui vreo rezistență cuvântului respectiv. Alege un moment pe zi în care să-ți asumi unul sau două dintre cuvintele de pe listă. Dacă rămâi înțepenit la un cuvânt - sau nu vrei, ori nu ești în stare să ți-l însușești - treci mai departe și întoarce-te la el mai târziu.

Capitolul 10

O *viață care merită să fie trăită*

Manifestarea visurilor voastre începe cu sarcina dificilă de a descoperi care sunt ele cu adevărat. Când suntem copii, mergem pe urmele părinților și profesorilor noștri. Majoritatea dintre noi acceptăm îndrumările și înțelepciunea lor, când e vorba de ce anume să facem la școală. Ei ne influențează alegerea în privința hobby-urilor, sporturilor și modului în care să ne petrecem timpul liber. Pe măsură ce ne maturizăm, adesea ne alegem cariera și relațiile pe baza unor idealuri fixate de cei mai în vârstă decât noi.

Care este momentul în care încetăm de a mai asculta aceste voci exterioare și în care ne acordăm la ghizii noștri lăuntrici? Când hotărâm că drumul pe care mergem nu ni se potrivește cu adevărat? Oare ăsta să fie motivul pentru care simțim că în viața noastră lipsește ceva?

Acesta este genul de întrebări de care ne este cel mai teamă, deoarece ele ne cer să ne gândim din nou la lucruri pe care le-am învățat deja. V-ați pus vreodată întrebări în privința credinței voastre în Dumnezeu? Pentru unii dintre voi, a pune la îndoială doctrina sfântă este un păcat de moarte. Dar dacă nu lansăm provocări către convingerile noastre cele mai importante, nu evoluăm ca ființe spirituale. Viețile noastre se vor desfășura, pur și simplu, de-a lungul unor granițe stabilite de către părinții noștri, iar noi nu vom trece niciodată dincolo de limitările care ne-au fost impuse când eram copii.

Acest capitol se referă la pașii pe care trebuie să-i facem într-un teritoriu necunoscut. El vă va îndruma spre posibilitatea de a trăi o viață plină de măreție și seninătate. În loc de a spune: „Nu pot să fac acest lucru", trebuie să întrebi: „De ce să nu fac asta? De ce anume mi-e frică?" Aceste întrebări sunt o provocare trimisă către legăturile care vă înlănțuie.

Capitolul de față este dedicat găsirii scopului vostru în viață.

Pare ușor să te îndoiești dacă ești pe cărarea cea bună. Partea dificilă este să auzi răspunsul care-ți vine din inimă. Capul tău îți poate da un răspuns, dar inima poate avea altul. Frica te îndeamnă să-ți păstrezi direcția pe care ai pornit, în timp ce dragostea te îndeamnă să o iei pe alt drum. Pentru a auzi chemarea mai înaltă, trebuie să-ți liniștești mintea. Trebuie să-ți deschizi inima pentru a descoperi unde sălășluiește dragostea. Dacă alegi să îți urmezi pasiunile și dorințele, atunci trebuie să stai foarte liniștit, pentru a auzi răspunsurile care vin de la suflet. Înaintează doar atât cât poți rămâne cu capul deasupra apei, dar atunci peisajul arată întotdeauna la fel.

Îndrăznește să te aventurezi în ape mai adânci - și o lume magică te va întâmpina.

Dar nouă ne este teamă să nu ne înecăm. Ne este teamă să nu greșim. Ne este teamă să nu avem un eșec. Oare dorințele tale sunt destul de importante pentru ca să te determine să vrei să-ți privești fricile în față? Dorești tu foarte tare acest lucru? Alegerea îți aparține. Tu poți să alegi să-ți schimbi atitudinea - de la resemnare la hotărâre, de la o stare a fricii la o stare a dragostei. Primul pas este să-ți pui întrebări - literalmente să-ți transformi afirmațiile interioare în întrebări. Schimbă-1 pe: „Sunt un ratat" în „Aș putea să am succes?" Schimbă-1 pe: „Sunt plictisit de viața mea" în „Aș putea fi plin de voie bună?" Schimbă-1 pe: „Viața mea e tot timpul aceeași" în „Aș putea face ca mereu să se schimbe ceva?"

Nevoia noastră de a avea dreptate, de a ne simți în siguranță, stă în calea hotărârii de a ne dedica vieții. Ne simțim în nesiguranță, dacă ne îndoim de motivația noastră. Oare preferi să ai dreptate, când e vorba de a fi lipsit de forță - sau să greșești, când e vorba de capacitatea ta de a fi măreț? Preferi să ai control total asupra unei sume mici de bani, sau să fii nesigur în privința modului în care să manipulezi un cont mare în bancă? Preferi să rămâi într-un serviciu care-ți displace, sau să riști, creându-ți o afacere pe care să o iubești? Ești fericit? Îți urmezi dorința inimii? Dacă ai ști că nu mai ai decât un an de trăit, oare ai face ceea ce faci acum? Ai alege aceleași lucruri în viață?

Închide ochii și concentrează-te asupra unui spațiu aflat adânc înăuntrul tău, unde să te simți în siguranță și confortabil. Întreabă-te ce ai vrea să faci în viață, chiar în clipa asta. Întreabă-te de ce nu-ți urmezi visul. De

ce anume ți-e teamă? Pune-ți întrebările pe care tocmai ți le-am expus: Ce ai face, dacă ai mai avea numai un an de trăit? Ce anume ai schimba? Păstrând răspunsurile în liniștea inimii tale, ia hotărârea de a-ți modifica viața, astfel încât să-ți manifești visele. Ia hotărârea să-ți asculți și să-ți auzi întotdeauna propriul adevăr. Hotărăște să lași universul să te conducă înspre dorința inimii tale. Însuși faptul că iei aceste hotărâri, îți va schimba viața. Făcând acest lucru, îți spui atât ție însuți, cât și întregului univers: „Sunt vrednic de a avea ceea ce-mi doresc și intenționez să fac tot ceea ce e nevoie pentru a-mi îndeplini dorința". W.H. Murray a scris:

Până când nu luăm o hotărâre, ne aflăm permanent într-o stare de ezitare, putem întotdeauna să dăm înapoi, suntem întotdeauna ineficienți. În ceea ce privește tot ce este legat de inițiativă (și creație), există un adevăr elementar pe care, dacă îl ignorăm, omorâm nenumărate idei și planuri splendide: în momentul în care cineva se hotărăște categoric și se implică, atunci și Providența se pune în mișcare. Apar tot felul de lucruri care ne ajută și care, altfel, nu ar fi apărut. Din această decizie pornește un întreg șuvoi de evenimente, aducând în favoarea noastră tot felul de incidente, întâlniri și ajutoare materiale neprevăzute, la care nimeni nu ar fi visat vreodată. Începe orice poți face și orice lucru la care ai visat. Îndrăzneala are în ea geniu, putere și magie.

Fără hotărâre și implicare, universul nu ne poate aduce evenimentele de care avem nevoie pentru a ne împlini dorințele.

Din nefericire, cei mai mulți dintre noi nu ne dedicăm și nu ne hotărâm să facem ceea ce dorim cu adevărat. Noaptea stăm întinși în pat și ne rugăm pentru o viață mai bună, pentru un trup mai bun, pentru un serviciu mai bun, dar nimic nu se schimbă. Asta, deoarece ne mințim pe noi înșine. Lucrul pentru care ne rugăm și cel căruia ne dedicăm cu hotărâre sunt adesea complet diferite. Ne rugăm pentru un stil de viață sănătos, dar suntem hotărâți să fim sedentari. Ne rugăm pentru relații care să ne aducă satisfacție, dar suntem hotărâți să stăm în casă. Cel mai confortabil pentru noi este să rămânem în status quo. Dar, când ne dăm seama că nimeni nu vine să ne salveze sau să facă ceva în locul nostru și că vechile noastre răni sunt tot acolo - fie că le iubim, fie că le urâm - atunci ne dăm seama că noi sun-

tem cei care trebuie să ne folosim potențialul. E mai ușor să îi acuzi pe alții, decât să îți asumi responsabilitatea. „Ce se întâmplă dacă nu reușesc? Dar dacă mă doare? Ce-or să creadă alții despre mine?"

Prima dată am renunțat la droguri cu două săptămâni înainte de aniversarea celei de a douăzeci și una zi de naștere. De aproape cincisprezece ani alesesem calea drogurilor. Viața mea era plină de durere și deprimare. Pe dinafară arătam ca și când totul era în regulă, dar pe dinăuntru eram pe moarte.

După ce am ieșit din al patrulea centru de tratament, m-am hotărât, în sfârșit, să-mi vindec viața. Înaintea acelui moment - ori de câte ori nu-mi era bine, sau eram puțin nervoasă, sau mă simțeam puțin singură - mă aruncam cu capul înainte pe drumul care nu m-a dus nicăieri.

În acea zi frumoasă, mergeam într-o mașină decapotabilă prin Miami, simțind cum briza îmi mângâie fața. Eram absolut prezentă în acel moment, plină de recunoștință pentru că eram în viață și pe drumul cel bun.

Mi-a apărut o viziune care îmi arăta că puteam cu adevărat să mă vindec de toate dependențele: de țigări, de droguri, de mâncare, de mers la cumpărături și de bărbați.

M-am văzut pe mine însămi mergând prin țară, răspândind mesajul meu de sănătate. M-am auzit spunând: „Puteți s-o faceți, puteți să aveți tot ce vreți. Puteți să vă vindecați complet". Trupul îmi tremura de emoție. Mă simțea într-o stare de spirit grozavă și, în același timp, eram speriată. Simțeam o nevoie copleșitoare de a da înapoi toată dragostea și sprijinul ce-mi fuseseră acordate.

În acel moment, stând la un stop în fața magazinului Aventura de pe plaja din nordul orașului, am știut că viața mea se putea schimba și că, realmente, se va schimba cu adevărat. Știam că, dacă mă hotăram să fac tot ce era nevoie ca să-mi rezolv problemele - cu mânia, furia, încăpățânarea și dorința mea de a avea mereu dreptate - să mă confrunt cu ego-ul meu și cu toate pretențiile lui de grandoare, știam că eu, Deborah Sue Ford, puteam să dau ceva acestei lumi.

Aceasta este viziunea care m-a adus în momentul de față al vieții mele. Ori de câte ori am vrut să mă opresc, să renunț de a mai acționa asupra vieții mele emoționale, o mică voce din mine spunea: „Nu. N-ai terminat. Nu ești vindecată".

Ori de câte ori voiam să arăt cu degetul și să acuz o altă ființă umană, o mică voce din mine mă întreba: „Care este rolul tău în această întâmplare? De ce ți-ai adus-o în viața ta?" Fiecare celulă din trupul meu era impregnată cu hotărârea de a mă vindeca pe deplin.

Așa că, ori de câte ori nu voiam să merg la terapie, sau să urmez un seminar, sau să mă ocup de următorul nivel al durerii din mine, o făceam totuși, deoarece eram deosebit de hotărâtă să mă vindec - chiar dacă, uneori, aceasta nu era o treabă prea plăcută.

Am mers la întrunirile Gurmanzilor Anonimi, nu pentru că eram supraponderală, ci deoarece mă trezeam că mâneam un întreg tort de ciocolată o dată. Luasem droguri pentru a schimba modul în care simțeam - și am început să-mi dau seama că, foarte ușor, puteam face același lucru și cu mâncarea.

Deoarece eram absolut hotărâtă, am ales să nu înlocuiesc o dependență cu alta. Puteam foarte bine să mănânc până pocneam, dar am ales să mă ocup de această problemă. Știam că, pentru a-mi schimba cu adevărat viața, trebuia să nu mă simt în largul meu pentru o perioadă de timp. Această hotărâre de a mă vindeca a fost catalizatorul în cadrul transformării mele. Fără el, aș fi continuat să-mi potolesc durerea prin comportamente de dependență.

Vreau să știți cu toții că eu sunt departe de ceea ce ați numi o persoană perfectă. Dar misiunea mea nu mai este să fiu perfectă. Acum, misiunea mea este să fiu întreagă, să fiu completă, să fiu, în același timp, și perfectă și imperfectă. Acum, misiunea mea este să ascult înțelepciunea mea lăuntrică și să-mi trăiesc viața pe cât de deplin cu putință.

Hotărârea mea de acum este să mă iubesc cât de mult este omenește posibil, deoarece știu că - atunci când fac acest lucru - vă voi putea iubi pe voi toți.

Procedeele pe care vi le împărtășesc sunt cele care mi-au pus capăt suferinței și mi-au dat cunoașterea și curajul de a mă vindeca pe deplin. Dacă nu aș fi trăit urmând această hotărâre profundă, nu aș fi scris acum cartea de față.

Această hotărâre m-a dus la explorarea a sute de metode diferite de vindecare. Această hotărâre m-a condus, în mod intuitiv, înspre oameni, locuri și experiențe care m-au învățat lecțiile de care aveam nevoie.

Nu-ți fie teamă, dacă nu știi ce vrei. Pur și simplu, hotărăște să trăiești la nivelul potențialului tău maxim. Trăiește în acest moment, iar universul îți va arăta darurile tale unice. Hotărârea ta te va conduce înspre locurile unde trebuie să mergi, înspre cărțile pe care trebuie să le citești și înspre oamenii care te vor ajuta și te vor învăța.

Există o veche vorbă budistă: „Când elevul este pregătit, profesorul apare". În ultimii paisprezece ani, în viața mea au apărut sute de profesori. Ei au luat forma prietenelor, iubiților și partenerilor de afaceri. Unii au apărut sub formă de hoți și mincinoși. Fiecare persoană cu care am legat o relație - pozitivă sau negativă - a apărut în viața mea pentru a mă învăța, a mă îndruma și a mă ajuta să-mi duc la bun sfârșit hotărârea.

Prietena mea, Annimika, spune: „Fiecare persoană care îți vine la ușă, vine ca să te vindece". Până și cei care vin la seminariile mele, se află acolo ca să mă vindece. Înțelegerea acestui fapt a schimbat fiecare interacțiune pe are o am cu alți oameni.

Am un prieten care cântărește cel puțin 50 de kilograme în plus. El îmi spune tot timpul cât de bine mănâncă și că problema nu e regimul lui alimentar. Într-un anumit sens, el are dreptate. Nu mâncarea e problema. Problema este că el se minte pe el însuși în privința obiceiurilor legate de mâncare. E dependent de mâncare - și nu vrea să recunoască acest fapt și să ceară ajutor.

Dependența este puternică. Negarea este un ucigaș. Ea ucide șansa oamenilor de a-și atinge scopurile. Când luăm o hotărâre, trebuie să vrem să săpăm adânc, pentru a găsi rădăcina situației respective. Dacă ești cu adevărat hotărât să slăbești - atunci, a descoperi că ești dependent de mâncare, devine o adevărată binecuvântare. Acesta este un pas necesar în cadrul procesului de a-ți atinge scopul. Dar, dacă prima ta hotărâre este de a crede că nu ai probleme cu mâncarea și că ai doar un metabolism prost, va fi foarte greu să-ți atingi a doua dorință - și anume, cea de a slăbi.

Caută profund ca să descoperi cauza adevărată a problemei tale, ia o hotărâre și visurile tale se vor îndeplini.

Când e vorba să-ți manifești visele, fii un luptător. Am întâlnit atât de mulți oameni care vorbesc despre pasiunile lor, ca și când acestea ar fi comori ascunse în lăzi de muzeu. Noaptea târziu, se roagă în tăcere ca toate visele să li se îndeplinească, dar fricile și resemnarea îi fac să rămână pasivi.

Știi cine e cel care capătă comoara? Este cel care face un plan de acțiune, persoana care își asumă misiunea. E cea care se hotărăște să acționeze. Acesta este drumul spre o viață iluminată, spre a trăi în adevăr.

Prietenul meu, John, are 36 de ani și e compozitor și cântăreț, cu un talent muzical extraordinar. Când am început să vorbesc cu el despre darurile sale muzicale, nici măcar nu a vrut să mă asculte. Obișnuia să spună: „Te rog încetează, nici nu vreau să mă gândesc la asta!"

A durat mult până ce John a recunoscut că visa de mult să câștige un premiu Grammy și să cânte în fața a milioane de oameni. Dar, după un timp, ori de câte ori vorbea despre muzică și despre visele lui, întreaga față începea să i se lumineze. Când își cânta cântecele, pasiunea radia din străfundurile ființei sale. Era atât de clar că muzica era dorința inimii lui, iar când a început să înțeleagă și el acest lucru, tot ceea ce a mai rămas de făcut a fost să o manifeste.

Într-o seară, ne-am așezat amândoi și am început să analizăm care erau hotărârile fundamentale care-l împiedicau de la a deveni cântăreț și compozitor de vază. A luat o foaie de hârtie și, pe o parte a scris hotărârile de a deveni cantautor celebru, iar pe cealaltă parte, a scris toate convingerile care-l împiedicau de la a-și împlini visele. Iată cum arătau:

Convingeri fundamentale

Eu, John Palmer, nu pot face aceasta. Nu sunt destul de talentat.

Nu este un țel realist.

Nu este ceea ce ar face un bun italian.

Nu am studiat destul, pe când luam lecții de pian.

Am petrecut ultimii cinci ani încercând să fac ceva asemănător și nu am reușit, așa că - de ce aș reuși acum?

Sunt încă un puști și nu sunt pregătit să dau piept cu așa ceva.

N-am timp pentru vise lipsite de realism. Trebuie să-mi iau un serviciu adevărat.

Toate aceste convingeri fundamentale l-au împiedicat pe John să ia serios în considerare faptul că muzica ar putea fi cariera lui. Întrucât eu priveam din afară, nu-mi puteam închipui de ce John nu era în stare să-și vadă

talentul, așa cum îl vedeam eu. Atunci când a dat glas tuturor fricilor sale, a fost ușor de văzut de ce nu a urmat niciodată o carieră muzicală. În mod subconștient, John era mult mai hotărât să vadă mai degrabă obstacolele, decât să afle dacă această idee avea vreo validitate.

Trebuie să ne dăm la iveală toate convingerile care ne împiedică să ne realizăm visele. Pe acestea eu le numesc hotărâri fundamentale, deoarece ele sunt înțelegeri pe care le-am făcut cu noi înșine, pentru ca să nu ne atingem țintele reale.

Fie că hotărăști să-ți urmezi visul, fie că nu, important este să-ți pui întrebări, ca să descoperi ce anume te îndeamnă într-acolo, cât și ce anume stă în calea dorinței inimii tale. Dacă nu ne punem aceste întrebări, vom continua să nu trăim viața pe care o dorim. Fie că țelul tău este să ții cură de slăbire, să faci bani, sau să ai o relație mai bună, trebuie să mergi în urmă și să-ți descoperi hotărârile și convingerile fundamentale. Nu e nevoie să înăbuși aceste convingeri. Trebuie să le dai voie să existe, astfel încât să le poți alege pe cele care-ți dau forță și să renunți la restul.

Acordă-ți acum un răgaz și ia o foaie de hârtie. Scrie un scop pe care nu ai putut să-l atingi. Scrie toate convingerile și hotărârile fundamentale legate de acel scop. Scrie-le repede, fără să încerci să te gândești prea mult - în felul acesta, ele vor ieși ca un șuvoi. Apoi, întoarce-te și pune o întrebare pentru fiecare dintre ele. Este această convingere o realitate, sau o judecată? Aceasta e o întrebare de importanță vitală. Când am privit lista lui John, ea arăta așa:

Hotărâri fundamentale

JUDECATĂ: Eu John Palmer, nu pot să fac aceasta, deoarece nu sunt destul de talentat.

JUDECATĂ: Nu este un țel realist.

JUDECATĂ: Nu este ceea ce ar face un bun italian.

JUDECATĂ: Nu am studiat destul, pe când luam lecții de pian.

JUDECATĂ: Am petrecut ultimii cinci ani încercând să fac ceva asemănător și nu am reușit, așa că - de ce aș reuși acum?

JUDECATĂ: Sunt încă un puști și nu sunt pregătit să dau piept cu așa ceva.

JUDECATĂ: N-am timp pentru vise lipsite de realism. Trebuie să-mi iau un serviciu adevărat.

Tot ceea ce îi stătea lui John în cale era o judecată, fie a lui proprie, fie a unui prieten sau a unui membru al familiei. Toate aceste judecăți îi conduceau viața.

Din nefericire, cei mai mulți dintre noi suntem în aceeași situație. Le permitem credințelor noastre lăuntrice să ne controleze viața. E interesant de descoperit că prietenii și familia noastră adesea repetă aceleași convingeri pe care le-am adoptat și noi. Ei ne conving pe noi, sau noi îi convingem pe ei, că aceste judecăți sunt adevărate. De curând, am fost la o petrecere împreună cu câțiva dintre prietenii lui John. Când am adus vorba despre muzica lui, trei oameni diferiți au repetat - aproape cuvânt cu cuvânt - de ce John nu putea să reușească în cariera muzicală. Oare John a preluat de la prietenii lui judecățile care-l împiedicau, sau el i-a convins pe ei să creadă în propriile lui judecăți? În ambele cazuri, John nu se hotăra să se dedice adevăratelor lui dorinți.

Decizia de a-ți modifica viața este una serioasă. După ani de zile de lucru cu oamenii, am descoperit că multora le place să vorbească despre schimbare, dar nu vor să renunțe la comportamentele care îi țin legați de tipare negative.

Pune-ți întrebarea dacă faptul că tu cauți pace, fericire și întregime reprezintă o dramă fără sfârșit, sau ești gata să preiei controlul și să fii cel care îți construiești experiențele. Nimeni nu poate să facă ceva pentru tine. Tu ești singurul care poți. Tu ești cel care ai puterea, răspunsurile și capacitatea de a-ți schimba viața. Tu și numai tu.

În fiecare an, cheltuim milioane, încercând să ne schimbăm tru-purile, sănătatea și relațiile, dar cei mai mulți dintre noi suntem încă nemulțumiți de anumite domenii din viața noastră.

În permanență dorim ceva ce nu putem atinge. Această stare de dorință, de vise niciodată împlinite, este rezultatul faptului că ne prefacem că ne îndreptăm într-o anumită direcție, când, în realitate, stăm pe loc.

Cum poți avea o dorință adevărată sau un țel adevărat, fără un plan pentru a atinge acel țel? Fără hotărârea de a face tot ceea ce trebuie pentru a-ți atinge țelul, acesta nu va fi niciodată realizat. Psihologii numesc acest

lucru, gândire magică. Ne păcălim pe noi înșine, gândind că, într-o zi, ne vom împlini visele, fără să facem practic nimic.

Unii oameni meditează asupra dorințelor lor. Alții vorbesc cu prietenii, își vizitează guru, sau merg la biserică. Unii oameni își cheltuiesc banii mergând la persoane cu puteri paranormale sau ghicitoare. Iar alții trăiesc substituindu-se eroilor de la televizor sau din filme, în timp ce visele lor rămân de neatins.

Toate acestea sunt, pur și simplu, modalități de a evita să privești adevărul în față. Rugăciunea fără acțiune nu este rugăciune. Este doar un mod de a visa. Cum ne poate ajuta Dumnezeu, dacă noi nu ne ajutăm pe noi înșine?

Am auzit odată o poveste despre un om care avea credință profundă în Dumnezeu. Adesea, le spunea prietenilor că viața lui haotică se va rezolva, deoarece Dumnezeu va avea grijă de el. Într-o zi, o furtună cumplită a provocat inundații uriașe în orașul în care locuia. În timp ce alți membrii ai comunității și-au adunat lucrurile și au plecat în grabă, omul a rămas nemișcat, crezând că Dumnezeu va avea grijă de el. Apa a început să pătrundă pe sub uși și prin ferestre. O mașină de pompieri a venit la el și oamenii au strigat: „Haide, nu poți rămâne aici!" „Nu", le-a răspuns el „Dumnezeu va avea grijă de mine!"

În curând, apa i-a ajuns până la brâu, iar străzile s-au transformat în râuri. O barcă de salvare a venit până la casa lui. Echipajul i-a strigat: „Înoată și vino la noi!" „Nu", a răspuns omul „Dumnezeu va avea grijă de mine!" Ploaia a continuat să curgă, până când întreaga casa a fost inundată. Atunci, un helicopter a zburat deasupra și pilotul l-a zărit pe omul care se ruga pe acoperiș. Lăsând scara în jos, pilotul a strigat prin megafon: „Hei, tu, cel de colo, apucă-te de scară să te ducem într-un loc sigur!" încă o dată omul și-a exprimat convingerea: „Dumnezeu va avea grijă de mine!"

În cele din urmă, omul s-a înecat. Când s-a aflat în fața porților perlate ale cerului, omul s-a simțit extraordinar de înșelat. „Dumnezeule", a spus el „mi-am pus credința în Tine și Te-am rugat să mă salvezi! Mi-ai spus că vei avea întotdeauna grijă de mine, dar atunci când am avut cea mai mare nevoie de Tine, Tu nu ai fost acolo". „Ce vrei să spui?", a răspuns Dumnezeu. „Ți-am trimis o mașină de pompieri, o barcă și un helicopter. Ce altceva mai voiai?"

Nimic nu e rău în credință. Nimic nu e rău în a face afirmații. Însă, la un moment dat, *tu* ești cel care trebuie să faci pasul următor. Hotărăște să ai ceea ce vrei în viață și apoi fă un plan cum să *obții* acest lucru. El te așteaptă, dar nu-ți cade în poală.

Dacă vrei să știi în ce măsură ești serios în privința dorinței de a schimba ceva în viață, întreabă-te dacă ai un plan de acțiune. Dacă răspunsul este nu, întoarce-te și vezi dacă ești cu adevărat hotărât să-ți atingi scopul. Un plan de acțiune trebuie să fie scris pe hârtie. Dacă e doar în mintea ta, el e mai mult un vis, decât un plan. Planurile din mintea noastră au tendința de a fi pierdute, sau uitate, sau împinse deoparte de viața de zi cu zi. Spune-ți ție însuți că vei avea o șansă mai mare de a-ți atinge scopul, dacă scrii totul pe hârtie și ai planul la îndemnă.

Fără un plan, dorințele noastre doar ne tachinează și ne părăsesc, lăsându-ne goi pe dinăuntru. Odată, Gandhi spunea: „Nu am nici măcar umbra unui dubiu că orice bărbat sau femeie pot realiza ceea ce am realizat eu, dacă el sau ea ar face același efort și ar avea aceeași speranță și credință. Ce valoare are credința, dacă nu este transpusă în acțiune?

Mare parte din suferința pe care o văd la oameni este rezultatul faptului că nu își împlinesc visele. Își petrec zilele, gândindu-se la faptul că sunt implicați într-o relație nepotrivită sau că nu au serviciul dorit, iar când îi întreb ce planuri au pentru a schimba aceste aspecte din viața lor, se uită la mine de parcă aș glumi. Ei cred că atunci când, în sfârșit, „își vor aranja viața", își vor împlini cu ușurință toate dorințele.

Puneți la îndoială această convingere.

E ușor să faci un plan de acțiune. Cea mai dificilă parte din executarea întregului proces este să-ți aloci timpul pentru a-l face. Îți sugerez să alegi o țintă pe care ai încercat să o atingi - ținta care te sperie cel mai puțin. Apoi, împarte planul în patru. Un plan pe zile, un plan pe săptămâni, un plan pe luni și un plan pe ani. Pune-ți întrebarea; ce pot face eu zi de zi, pentru a-mi atinge această țintă? Ce pot face săptămână de săptămână, pentru a-mi atinge această țintă? Și, apoi, continuă cu lunile și anii. Întocmește un calendar cu proiecte diferite, care te vor aduce cât mai aproape de a atinge rezultatul dorit.

În momentul în care ți-ai terminat de întocmit planul, ți-ai organizat drumul care te va duce spre a-ți realiza cu adevărat visul.

De curând, am lucrat cu o persoană pe nume Nick, care dorea ca eu să-mi dau seama de ce nu putea el atinge un nivel mai înalt de succes în afaceri. Îmi spunea mereu că simțea că există ceva care-l trage înapoi și-l împiedică să ajungă în vârf. După multe ore de conversații, l-am întrebat câți bani câștigase compania lui, ca medie anuală. Mi-a spus că între 6 și 7 milioane de dolari. Șocată, l-am întrebat de ce nu era mulțumit cu această uriașă sumă de bani. Răspunsul lui Nick a fost că, dacă ar mai putea scoate încă patru milioane de dolari pe an ca venit, el n-ar mai trebui să muncească atât de mult. Când l-am întrebat câți bani obținea el din 6 sau 7 milioane de dolari, Nick a spus că abia acoperea salariile. I-am sugerat că, poate, nu era vorba de a câștiga ceva mai mulți bani, ci de a face niște reduceri, astfel încât să poată avea un profit mai mare. Lui Nick nu i-a plăcut ce auzea. Deja se hotărâse că singurul mod prin care putea să dea lovitura era prin a-și extinde afacerile.

Gluma absolut uriașă consta în faptul că Nick era consultant și îi sfătuia pe oamenii de afaceri cum să facă bani. După multe discuții, Nick a menționat că tatăl lui i-a spus, cu douăzeci de ani în urmă, că nu o să facă niciodată bani și că întotdeauna va cheltui mai mult decât câștigă. Este clar că Nick și-a crezut tatăl și a luat o hotărâre subconștientă de a accepta aceste cuvinte. Acum, avea nevoie să ia o nouă hotărâre. Pentru a avea succes, el avea nevoie de un profit de încă 30%, indiferent de unde proveneau acești bani. O dată ce a luat această hotărâre, a început să vadă zeci de locuri de unde i-ar fi putut obține, dar pentru asta trebuia să se confrunte cu multe probleme. Totdeauna i-a plăcut să fie genul de șef care niciodată nu verifică cheltuielile salariaților și care nu trebuia să micșoreze salariile, atunci când lucrurile nu mergeau bine. Îi plăcea să facă pe ‚nebunul' și s-a păcălit pe sine, autoconvingându-se că acest lucru însemna că este un om de afaceri plin de succes.

Prin urmare, Nick a făcut o ședință cu toți șefii de departament din firma sa și le-a spus că avea nevoie de ajutorul lor, pentru ca afacerea să fie mai profitabilă. I-a întrebat cum ar putea reduce cheltuielile companiei, cu scopul de a câștiga un procent de 30%. Pentru prima dată, el a permis tuturor angajaților din companie să-și exprime cu adevărat părerile.

Pentru a-și atinge scopul, Nick a trebuit, literalmente, să se reinventeze pe el însuși ca om de afaceri. A trebuit să-și asume responsabilitatea

pentru starea companiei și pentru tehnicile de management ineficiente. Nu a fost un proces ușor. După foarte multă suferință, și-a dat seama că hotărârea lui de a avea o afacere de succes uriaș îi venea din minte și nu din inimă. În decursul procesului de reorganizare a afacerii, el a început să-și pună întrebarea dacă dorea cu adevărat să locuiască în America Centrală, unde plecase cu mulți ani în urmă pentru a porni compania. De asemenea, și-a pus întrebarea dacă dorea cu adevărat să continue să călătorească în jurul lumii timp de douăzeci de zile pe lună. În clipa în care Nick și-a dat voie să-și pună întrebări în legătură cu viața lui de afaceri, a descoperit că era mult mai nemulțumit de viața sa personală decât credea la început.

Dar, datorită faptului că Nick a luat hotărârea de a depăși obstacolele care-l împiedicau să ajungă la satisfacție și fericire, universul i-a adus în viață multe evenimente care au dărâmat zidurile. Aceste evenimente l-au făcut să descopere că prima sa hotărâre nu reprezenta dorința inimii lui. Nick era deschis și pregătit să primească această informație, iar acum a găsit o nouă cale în viață, care-i umple sufletul de pace. Și-a dat seama că niciodată nu a dorit o afacere uriașă, cu foarte mulți angajați. Și-a dat seama că tot ceea ce a dorit a fost o soție și o familie și că, pentru avea acest lucru, trebuia să stea într-un singur loc. Nick a luat o hotărâre și mai profundă și anume să se dedice evoluției lui spirituale și să-și formeze prietenii de durată, care acum sunt de importanță vitală pentru împlinirea lui personală.

Asemeni multora dintre noi, Nick a trebuit să treacă prin multă durere pentru a-și descoperi dorința inimii. Dacă ați luat o hotărâre să vă modificați o parte din viață și nu reușiți să realizați acest obiectiv, priviți ce alte hotărâri fundamentale împliniți în schimb.

Trebuie să vreți să descoperiți că e posibil ca unele dintre dorințele voastre să vină din cap și nu din inimă. Capul vă va păcăli, făcându-vă să credeți că doriți ceva mai mult, mai bun și diferit de ceea ce aveți deja. Trebuie să arătăm aceste dorințe exprimate de ego așa cum sunt ele cu adevărat și să le înlocuim cu dorințe ale inimii.

Treceți dincolo de strălucirea intelectului vostru. Ca și Nick, cei mai mulți dintre noi cred că, împlinindu-ne dorințele minții, ne umplem golul interior. Dar nu ne putem găsi realizarea deplină, decât atunci când urmăm chemarea noastră cea mai profundă. Ce anume îți va aduce satisfacție și echilibru în viață? Cine ești tu în această viață și ce anume îți este dat să

aduci acestei planete? Cei mulți dintre noi nu am văzut decât în fugă ceea ce sufletele noastre tânjesc să exprime în această viață. Dar mulți dintre noi am ales să ne ignorăm chemarea. Alții încă așteptăm, sperăm și ne rugăm, pentru a avea șansa de a ne exprima darurile unice - neînțelegând că, singurul moment care există, este cel de acum.

A-ți tine cuvântul este esențial pentru planul tău de schimbare. Contează foarte mult ce îți spui ție însuți și ce le spui celorlalți. Dacă îți spui ție însuți că intenționezi să mănânci hrană mai sănătoasă și nu o faci, transmiți către tine și către univers că nu ești o persoană demnă de încredere. Dacă spui că intenționezi ca anul viitor să-ți iei un alt serviciu și nu o faci - trimiți un mesaj că nu se poate conta pe tine. Chiar dacă este vorba despre o sarcină minoră, cum ar fi a-ți ține ordine în agendă - dacă nu o faci, îți spui ție însuți și universului că nu îți ții cuvântul.

Aceste promisiuni încălcate ne distrug respectul de sine.

Cu ani în urmă, am urmat un program numit Forum, un seminar de trei zile pentru evoluție și dezvoltare personală. Acolo am învățat cât de valoros este să-ți ții cuvântul și, ca rezultat, întreaga mea viață s-a schimbat. Totul este foarte simplu. Fă ceea ce spui. Dacă nu intenționezi s-o faci, nu spune că vei face.

Fă în așa fel încât *cuvântul* tău să fie cea mai importantă comoară pe care o ai. Tratează-l ca pe aur. Dacă-l tratezi ca pe aur, îți va aduce aur și vei fi în stare să creezi ceea ce vrei în această lume.

De fiecare dată când faci ceea ce spui că intenționezi să faci, te anunți pe tine însuți, cât și universul că se poate conta pe tine. Apoi, când începi să lucrezi asupra unor scopuri mai extinse, când spui: intenționez să fac mai mulți bani, să mă îndrăgostesc, să scriu o carte sau să deschid o clinică - vei fi în stare să o faci.

Atunci când ne mințim în mod constant, e greu să credem în noi înșine. Hotărârile pe care le iei la Anul Nou și pe care nu le urmezi niciodată sunt doar dorințe. Cuvântul tău, dacă nu este luat în serios, nu e altceva decât zgomot. Comunicarea este un dar enorm, dar cuvintele tale au a-ți dărui un dar și mai mare. Ele te pot ajuta în a-ți construi viața.

Îți pot da putere și libertate.

Când iei o hotărâre să faci ceva pentru tine însuți sau pentru altcineva - și atunci când știi că o poți duce la îndeplinire - atunci ai putere.

Când vrei să schimbi ceva în viața ta, sau să atingi un țel - și știi că ești capabil să o faci - atunci ai libertate.

În *Codul sufletului,* James Hillman* spune: „Te-ai născut cu caracter, iar acesta îți este dat ca dar, după cum spun basmele vechi, de către îngerii care-ți păzesc nașterea".

A-ți descoperi darul cu care te-ai născut - scopul în viață este un proces. El necesită timp și trebuie să îndepărtezi straturile care ascund ceea ce este al tău de drept, amprenta ta unică.

Fiecare dintre noi avem o chemare. Tu ai ceva ce nu are nimeni altcineva de pe această planetă. Chemarea ta poate fi să vindeci oameni, să înveți oameni, să ai grijă de oameni sau să descoperi un remediu împotriva cancerului. Ar putea fi modul în care interacționezi cu oamenii, ar putea fi o exprimare a creativității sau ar putea fi să crești copii. Indiferent care este acest scop, dacă hotărăști să-l găsești și să-l duci la împlinire, el îți va umple inima și te va inspira. Dr. David Simon zice:

Conceptul de dharma, *sau scop, spune că nu există piese de rezervă în univers. Fiecare dintre noi intră în lume cu o perspectivă unică și cu un set de talente care ne permit să manifestăm un aspect al inteligenței naturale, care nu a mai fost exprimat până acum. Când trăim în dharma, noi ne aflăm atât în serviciul nostru propriu, cât și al celor care sunt afectați de alegerea noastră. Putem ști că ne aflăm în dharma, atunci când ne gândim că nu am vrea să facem nimic altceva cu viața noastră, decât ceea ce facem acum. Unul dintre cele mai mari servicii pe care i-l putem face altcuiva este să-l sprijinim să-și descopere dharma. Acesta este unul dintre rolurile cele mai importante pe care părinții îl joacă în viețile copiilor lor.*

* născut în 1926, a studiat la Institutul C. G. Jung din Zurich, al cărui director de studii a devenit în 1959. În 1970 a preluat editura Spring Publications și a lansat, în cadrul psihologiei lui Jung, o mișcare cu scopul de a include în cadrul terapiei, pe lângă problemele individuale, și tulburările colective. El a introdus terapia ideilor și nu numai ale persoanelor. Mișcarea sa de gândire a fost numită „psihologie arhetipală", pentru a se deosebi de psihanaliză și de psihologia analitică, care se ocupau în special de cazuri clinice sau individuale. Împreună cu Robert Bly și Michael Meade a editat o antologie de poezie. În 1995 a fost nominalizat în New York Times Magazine pentru rolul său în „reîntoarcerea către suflet'" în cadrul psihologiei americane, termenul "suflet" fiind reintrodus prin cartea sa din 1964 *Sinuciderea și sufletul.* N.T.

Nu intra în panică, dacă nu știi care este dharma sau scopul tău în clipa de față; începe doar să faci această lucrare și încrede-te în răspunsurile pe care le auzi dinăuntrul tău. Vocile tale lăuntrice se află acolo pentru a te îndruma înspre desăvârșire.

Adeseori, oamenii își ignoră intuiția și ghizii lăuntrici atât de mult timp, încât reduc la tăcere acea parte din ei care-i poate ajuta cel mai mult. Atunci când știi că ar trebui să faci un anumit lucru și, în mod constant, faci altceva, îți omori spiritul și îți negi esența. Datorită acestui lucru, descoperirea viziunii tale devine dificilă. Într-un moment sau altul, cei mai mulți dintre noi am văzut cel puțin o sclipire din chemarea noastră, dar, dintr-un motiv oarecare, am ales să nu o urmăm. Acum, când credem că suntem gata să o vedem și să o trăim, ea se ascunde.

Trebuie să asculți partea din tine însuți care a încercat să te îndrume înspre scopul tău mai înalt. Cere-i acestui aspect să te re-trezească și să te îndrume ca să faci tot ce poți. Cere-le ghizilor tăi lăuntrici să-ți arate scopul vieții - și ei o vor face.

Trebuie să-ți dezvălui chemarea personală și să-ți amintești că există un motiv pentru care tu te afli în viață.

Când am renunțat pentru prima dată la droguri, lucram într-o întreprindere de îmbrăcăminte. Cu cât munceam mai mult cu mine însămi, cu atât simțeam mai mult că aveam nevoie să găsesc ceva nou de făcut cu viața mea. Absolut uluită în privința a ce anume putea fi acest lucru, în fiecare dimineață mă așezam în coate și genunchi și rosteam rugăciunea pe care o învățasem din cartea pe care am primit-o de la Societatea Alcoolicilor Anonimi.

Dumnezeule, mă ofer Ție ca să construiești cu mine și să faci cu mine tot ceea ce vrei. Eliberează-mă de legătura sinelui, pentru ca să pot face și mai bine voia Ta. Ia de la mine greutățile, iar victoria mea asupra lor să fie mărturie despre puterea Ta, dragostea Ta și modul Tău de viață, în fața celor pe care îi ajut. Fie ca eu să fac întotdeauna voia Ta!

Ritualul rugăciunii zilnice mi-a dat credința că, într-o zi, îmi voi descoperi scopul vieții. Așa că, după multe luni, când am avut acea viziune în timp ce conduceam mașina, am știut că Duhul îmi arată drumul.

Mulţi oameni îşi neagă chemarea, de teamă că nu vor ajunge la ea. Aleg să nu-şi vadă darul, mai degrabă decât să stea faţă în faţă cu ceea ce pare a fi un viitor de neatins. Mulţi oameni s-au resemnat că nu vor găsi niciodată darul lor unic. Cu toate acestea, descoperirea scopului vieţii noastre este într-adevăr ceva pentru care merită să te zbaţi. Este dreptul nostru din naştere. Mintea noastră este cea care ne pune propriile îngrădiri.

Vă sugerez să vă creaţi un set de propoziţii pentru misiunea voastră personală. Scrieţi cinci până la zece cuvinte care vă inspiră cu adevărat. Apoi, folosiţi cuvintele pentru a scrie o afirmaţie puternică, ce vă va îndruma şi vă va ajuta pe drumul de împlinire a scopului sufletului. Prima dată când am încercat acest lucru a fost în „Cursul pentru Avansaţi", oferit de Societatea de Educaţie Landmark. Când a fost rândul meu să-mi expun viziunea mea de viaţă, nu aveam nici o idee. Apoi, fără să mă gândesc, iată ce mi-a ieşit pe gură: „Eu sunt posibilitatea ca toţi oamenii să se poată inventa pe ei înşişi din nimic".

La început, n-am ştiut ce voiam să spun, dar, după ce m-am gândit puţin, am văzut că eu credeam cu adevărat că fiecare dintre noi poate fi orice îşi doreşte inima lui. Eu cred, de asemenea, că indiferent pe unde aţi fost sau prin ce aţi trecut, sunteţi capabili de a vă reinventa pe voi înşivă, iarăşi şi iarăşi. Cred că nu trebuie să rămânem înţepeniţi în tipare vechi sau în comportamente vechi. Putem să ne schimbăm prietenii şi profesia, ori de câte ori este necesar, până ce ajungem în acel loc care exprimă amprenta noastră unică.

Această afirmaţie pe care am creat-o despre misiunea mea, îmi aminteşte în fiecare zi pentru ce anume am venit aici şi ce am de făcut. Ea mă obligă să devin tot ce pot să fiu mai bun şi îmi oferă deschiderea înspre reinventarea şi exprimarea unui sine nou, oricât de des doresc. Găsiţi o afirmaţie care are pentru voi un înţeles personal. Nimeni altcineva nu trebuie să vă înţeleagă afirmaţia şi nici măcar să v-o cunoască. Folosiţi-o, pentru a vă reaminti vouă înşivă încotro vă îndreptaţi şi pentru a vă ţine în momentul prezent.

Gandhi a spus: „Singurii diavoli din lume sunt cei care aleargă prin inimile voastre. Acolo ar trebui dusă bătălia".

Lucrarea asupra umbrei se referă la a vă deschide inima şi a cădea la pace cu diavolii voştri lăuntrici. Ea se referă la asumarea cu dragoste a

fricilor și a slăbiciunilor și la a găsi compasiune pentru trăsăturile voastre omenești. Dați-vă vouă înșivă darul inimii voastre. De îndată ce vă deschideți inima către voi înșivă, vă veți deschide inima către toți ceilalți.

Sunteți demni de a fi iubiți. Meritați totul. Sunteți tot ceea ce trebuie. Aveți încredere în înțelepciunea voastră lăuntrică și aveți încredere că în esența voastră se află bunătate. Treceți dincolo de îngrădirile pe care vi le-ați impus și luați hotărârea de a trăi viața pe care o iubiți.

Cereți-i universului dragoste și sprijin. Cereți-I lui Dumnezeu să vă umple de compasiune și forță. Priviți unde vă aflați în acest moment și apoi treceți la un nivel mai înalt.

Acordați-vă permisiunea de a avea totul, deoarece meritați totul!

EXERCIȚII

1. În acest exercițiu aș dori ca voi să creați o afirmație personală despre misiunea voastră, sub forma unei propoziții care să vă dea forță. Aceasta ar trebui să fie o afirmație puternică, referitoare la cine doriți să fiți în viitor. Vă puteți concentra pe sănătate, relații, carieră, evoluție spirituală, sau toate la un loc.

Închideți ochii și intrați în ascensorul vostru lăuntric. Respirați de câteva ori rar și profund și relaxați-vă complet. Când veți deschide ochii veți fi în grădina voastră sacră. Mergeți încet către locul vostru de meditație, în momentul în care vă simțiți liniștiți pe dinăuntru, chemați imaginea sinelui vostru sacru. Permiteți acestei imagini să devină puternică, vie și stălucitoare. Cereți-i sinelui vostru sacru să iasă în față și să vă aducă un mesaj care să vă dea toată puterea și curajul de care aveți nevoie pentru a trăi viața din visele voastre. Dacă aveți probleme și nu puteți auzi mesajul, creați unul care să vă dea putere. Permiteți cuvintelor să apară în conștiența voastră și să vă facă să vă simțiți puternici.

Când ați terminat, mulțumiți-i sinelui vostru sacru pentru ajutor și întoarceți-vă ușor înapoi înspre conștiența exterioară. Luați jurnalul și scrieți tot ceea ce ați văzut în vizualizarea voastră.

Această afirmație vă va da puterea de a trece la următorul nivel de evoluție personală în toate domeniile vieții voastre. Vă sugerez ca afirmația pe care o construiți să fie cât se poate de scurtă și de simplă. Hotărâți-vă

Să o folosiţi zilnic, ca pe un mod de a vă aminti vouă înşivă de cea mai înaltă imagine pe care o aveţi în privinţa vieţii voastre, Iată câteva exemple de propoziţii care dau forţă, create de câteva persoane:

a. Sunt o fiinţă spiritualizată, demnă de a primi din partea celorlalţi dragoste, îmbelşugare şi comportament onest.

b. Universul este prietenul şi iubitul meu, care întotdeauna îmi împlineşte toate voile.

c. Oriunde mă uit, văd frumuseţe, adevăr şi şansă.

d. Sunt înţelept şi a-toate-ştiutor şi îi permit universului să-mi împlinească dorinţele.

e. Nu există dorinţă adevărată pe care să nu o pot exprima astăzi.

Trebuie să creaţi o propoziţie care, atunci când o rostiţi, să vă ilumineze şi să vă înflăcăreze. Aceasta este o propoziţie menită să vă dea putere în viaţa de zi cu zi.

Ea ar putea fi simplu: *„E foarte important cine sunt"*.

Pentru a ne forma obiceiuri noi este nevoie de timp, astfel încât angajaţi-vă să repetaţi această afirmaţie timp de 28 de zile, indiferent de ce se întâmplă. Repetaţi-o de îndată ce vă treziţi dimineaţa, chiar înainte de a vă da jos din pat. Dacă acest lucru nu e cu putinţă, faceţi-l înainte de a merge la culcare. A-ţi aminti cele mai înalte hotărâri pe care le iei faţă de tine însuţi, este un mod minunat de a-ţi începe şi de a-ţi încheia ziua. Vă recomand să scrieţi aceste afirmaţii pe fâşii de hârtie pe care să le lipiţi în toată casă, la serviciu şi în maşină. Cu cât o aduceţi mai puternic în conştientă, cu atât această afirmaţie devine mai plină de înţeles. Puneţi-o la un loc vizibil şi accesibil, pentru a fi integrată profund în conştiinţa voastră,

2. Un alt procedeu puternic pentru a chema către voi viitorul este numit *harta pentru a-mi găsi comoara* - crearea unui colaj pentru a vă vizualiza visele. Este minunat dacă faceţi acest lucru împreună cu un grup de prieteni. Nu aveţi nevoie de altceva decât de un placaj, câteva reviste preferate, o pereche de foarfeci şi nişte lipici.

Vizualizarea hărţii pentru a găsi comoara.

Închideţi ochii, întoarceţi-vă la ascensor şi coborâţi 7 etaje. Când ieşiţi, vedeţi grădina voastră cea frumoasă. Plimbaţi-vă prin ea şi observaţi

florile și pomii. Admirați verdeața luxuriantă și mirosiți parfumurile tuturor florilor minunate. E o zi frumoasă și păsările cântă. Observați culoarea cerului. Ce temperatură e? Este răcoare sau cald? Simțiți o adiere pe față? Inhalați frumusețea și parfumul grădinii voastre. Acum, mergeți către locul de meditație. Așezați-vă confortabil; permiteți-vă să vă relaxați. Imaginați-vă cum va fi viața voastră peste un an. Aveți tot ceea ce v-ați dorit vreodată. Toate visele au devenit realitate; sunteți plini de pace și mulțumire. Aveți încredere în voi înșivă și în univers. Ați încheiat căutările și sunteți încrezători în viitor. Cum arată viața voastră? Stați un timp și imaginați-o. Cum sunt relațiile voastre? Cum stați cu sănătatea? Ce faceți ca să vă distrați. Ce mai face familia voastră? Cum stați cu banii? Ce faceți pentru evoluția voastră spirituală? Apoi, avansați încă cinci ani în viitor. Cum arată acum relațiile voastre? Cum stați cu sănătatea? Ce faceți ca să vă distrați. Ce mai face familia voastră? Cum stați cu banii? Ce faceți pentru evoluția voastră spirituală?

După ce ați făcut această vizualizare, luați revistele și tăiați imaginile care vă plac cel mai mult. În tot acest timp, nu vă gândiți la nimic. Parcurgeți doar revistele cât de repede puteți și extrageți imaginile care au pentru voi încărcătură pozitivă. Faceți acest lucru timp de zece sau cincisprezece minute. Dacă stați mai mult, veți începe să gândiți. Lăsați-vă conduși doar de primul impuls.

După ce ați adunat un număr de poze, aranjați-le.

Când ați terminat colajul, puneți-l într-un loc unde îl puteți vedea cu ușurință. Folosiți imaginile pentru a vă aminti dorințele inimii.

3. Vedeți, acum, în ce măsură viața voastră actuală se compară cu ceea ce ați văzut în vizualizare. Luați o foaie de hârtie și scrieți tot ceea ce - în viața voastră de acum - nu se potrivește cu viitorul pe care l-ați văzut în vizualizare și în colaj. Scrieți apoi tot ceea ce faceți pentru a crea viitorul pe care-l imaginați. Dacă nu ați făcut pașii necesari pentru a crea viitorul, puteți schimba acest lucru, acceptând adevărul și făcând un plan de acțiune. Cea mai importantă problemă este să vă spuneți vouă înșivă adevărul.

Trebuie să notați toate lucrurile din viață care nu se potrivesc cu viitorul pe care-l doriți, pentru ca să puteți face un plan prin care să le eliminați din viața voastră.

Cuvânt de încheiere

Încă o dată, analizăm dacă toate lucrurile acestea merită să fie făcute, dacă merită să vă cheltuiți timpul și energia pentru a vă reface întregimea, pentru a vă transforma gândurile - din lipsă de speranță, în iluminare.

Atunci când descoperiți că ceea ce se află sub suprafața conștiinței voastre sunt doar gânduri și sentimente neprelucrate, durerea voastră poate fi vindecată.

Când permiteți să iasă la suprafață toate părțile din voi înșivă pe care le-ați înăbușit, puteți să respirați ușurați. Puteți să respirați ușurați încă o dată. Atunci când smulgeți masca ce vă ascunde vulnerabilitatea și caracteristicile omenești, vă veți afla față în față cu adevăratul vostru sine.

V-am condus printr-un proces lung și profund, pentru ca voi să descoperiți că - cine sunteți la nivelul cel mai profund - este „suficient".

Am explorat lumea universului holografic, unde suntem creați egali și unde totul este perfect echilibrat. Am descoperit uluitoarea lume a proiecției, unde universul ne trimite înapoi, ca o oglindă - cu generozitate - toate aspectele noastre neasumate. Am învățat să vedem că, nu numai că avem toate trăsăturile pe care le detestăm cel mai tare, dar și că aceste trăsături negative cuprind în ele daruri pozitive. Ele se află acolo pentru a ne îndruma pe drumul pe care tânjește să meargă inima noastră, înspre un loc unde se află compasiunea.

Asumându-ne și însușindu-ne cu dragoste lucrurile de care ne este cel mai frică și pe care le urâm cel mai tare, suntem în stare să ne restabilim echilibrul. După cum spune Deepak Chopra: „Non-judecarea creează liniștea minții". O minte liniștită este pregătită să audă cuvintele binelui nostru cel mai măreț, cuvintele de la Spirit/Duh.

Cu toții avem oportunitatea de a ne curăța castelul. De a deschide ușile fiecărei camere. Putem păși înăuntru și curăța praful care ascunde strălucirea și frumusețea fiecărei camere. Putem vedea că fiecare încăpere cere ceva specific pentru ca să strălucească. Unele camere au nevoie de dragoste și acceptare. Altele au nevoie de reamenajări. Altele, doar de atenție.

Indiferent de ce anume are nevoie fiecare încăpere, noi știm că avem posibilitatea de a-i da ceea ce ea cere.

Dacă vrem să trăim la maximum de măreție, trebuie să permitem tuturor părților din sinele nostru magnific să iasă în față și să fie respectate. Trebuie să ieșim din gogoașa percepțiilor false și să ne îmbăiem într-o nouă puritate.

Ca indivizi, trebuie să ne extindem conștiența lăuntrică, pentru a include fiecare parte din omenescul din noi.

Dacă până acuma v-ați văzut ca o căsuță mititică, trebuie să creați spațiul lăuntric necesar care să cuprindă un întreg castel.

Vreți cu adevărat pace interioară? Dacă da, vă aparține! Predați-vă. Încetați de a vă mai lupta. Încetați de a vă mai apăra. Încetați de a vă mai preface. Încetați de a mai nega. Încetați de a vă mai minți pe voi înșivă. Asumați-vă toate metodele de apărare, toate zidurile, întreaga colivie care vă înconjoară.

Nu vă străduiți să atingeți perfecțiunea, deoarece această dorință spre perfecțiune este cea care ne-a condus să construim aceste ziduri. Luptați să căpătați întregime, în care lumina și întunericul să existe în mod egal. Tot așa cum fiecare lucru are o parte luminoasă și o parte întunecată, la fel se întâmplă cu fiecare persoană - deoarece, a fi om înseamnă a fi întreg.

Am auzit o poveste extraordinară spusă de Guru Mayi, conducătorul fundației Siddha Yoga. Conducătorul unei împărății prospere cheamă un mesager. Când acesta sosește, regele îi spune să meargă și să găsească cel mai rău lucru care se află în lumea întreagă și să-l aducă în câteva zile. Mesagerul pleacă și, după câteva zile, se întoarce cu mâna goală. Uluit, regele întreabă: „Ce-ai găsit? Nu văd nimic". Mesagerul spune: „Chiar aici este, maiestate!" și scoate limba. Mirat, regele îi cere tânărului să-i explice.

Mesagerul spune: „Limba mea este cel mai rău lucru din lume. Ea poate face multe lucruri groaznice. Limba mea spune multe rele și minciuni. Prin ea îmi pot satisface toate plăcerile - și apoi rămân obosit și bolnav - și pot spune lucruri care fac rău altor oameni. Limba mea este cel mai rău lucru din lume".

Mulțumit, regele îi ordonă mesagerului să meargă și să găsească cel mai bun lucru din toată lumea.

Mesagerul pleacă în grabă și, după câteva zile, se întoarce tot cu mâinile goale. „Unde e?" răcnește regele. Și, iarăși, mesagerul scoate limba. „Explică-mi!", spune regele. Mesagerul răspunde: „Limba mea este cel mai bun lucru din lume. Ea este un mesager al dragostei. Numai prin ea poți să exprimi frumusețea copleșitoare a poeziei, ea mă învață rafinamentele gustului și mă îndrumă să aleg hrana care-mi hrănește trupul. Limba mea este cel mai bun lucru din lume, deoarece îmi permite să incantez numele lui Dumnezeu".

Regele este foarte mulțumit și îl numește pe mesager primul dintre consilierii săi personali.

Cu toții avem tendința de a vedea lucrurile fie albe, fie negre. Dar în toate se găsește și ceva bun și ceva rău, și întuneric și lumină. A nega acest lucru într-o privință, înseamnă a-l nega în toate.

Nu există nimic din ceea ce vedem care să nu fie Dumnezeu, iar atunci când vedem acest lucru în noi înșine, suntem capabili de a-l vedea în toți ceilalți.

Ceea ce dorim noi cel mai mult este pace, dragoste și armonie.

Viața noastră este o călătorie scurtă și prețioasă și suntem obligați să ne manifestăm darurile noastre unice.

A ne exprima individualitatea înseamnă a ne lua înapoi divinitatea. Este ușor să pierzi din vedere ceea ce este cel mai prețios lucru.

Nu vă rețineți dragostea sau iertarea.

Nu vă ascundeți compasiunea sau bunătatea.

Cea mai importantă relație pe care o avem este cu noi înșine, cu întreaga noastră ființă, inclusiv cu umbra noastră.

Este important să ne amintim că toate relațiile bune sunt continui. Trebuie să evoluăm în mod continuu și să învingem în permanență obstacolele care ne stau în cale.

Relațiile bune ne provoacă să devenim mai mult decât credem noi că suntem. Ele ne obligă să ne extindem și să ne facem inimile mai cuprinzătoare.

Trebuie să devenim prieteni intimi cu sinele nostru de umbră; el este o parte sfântă și sacră din fiecare dintre noi.

Trebuie doar să fiți hotărâți de a rămâne în cadrul procesului de a vă vedea pe voi înșivă, de a vă iubi - cât și de a vă deschide inima.

Apreciați divinitatea din voi și veți aprecia darul vieții. Aflați în această stare, veți începe să vă integrați în experiența minunată și mistică de a fi o ființă umană.

Pentru a ajunge direct la Debbie Ford vă rog să vă adresați la:

P.O. Box 8064
La Jolla, CA 92038
(619) 595-5899
e-mail: www.fordsisters.com

CONȚINUT

CARȚI PUBLICATE DE EDITURA FOR YOU

Monica Vișan		
Metodă rapidă de învățare a gramaticii limbii engleze	65.000 lei	6,50 lei
Exerciții de gramatică engleză vol I	55.000 lei	5,50 lei
Exerciții de gramatică engleză vol. II	75.000 lei	7,50 lei
Neale Donald Walsch		
Conversații cu Dumnezeu, volumul I	65.000 lei	6,50 lei
Conversații cu Dumnezeu, volumul II	65.000 lei	6,50 lei
Conversații cu Dumnezeu, volumul III	80.000 lei	8,00 lei
Prietenie cu Dumnezeu	80.000 lei	8,00 lei
Comuniune cu Dumnezeu	60.000 lei	6,00 lei
Momente de grație	60.000 lei	6,00 lei
Cei ce aduc lumina	30.000 lei	3,00 lei
Întrebări și răspunsuri la Conversații cu Dumnezeu;	90.000 lei	9,00 lei
Conversații cu Dumnezeu pentru adolescenți și părinți	80.000 lei	8,00 lei
Noile Revelatii	130.000 lei	13,00 lei
Paul Ferrini		
Iubire fără condiții, Reflecții ale Minții Christice	35.000 lei	3,50 lei
Liniștea inimii, Reflecții ale Minții Christice, partea a II-a	60.000 lei	6,00 lei
Miracolul iubirii, Reflecții ale Minții Christice, partea a III-a	50.000 lei	5,00 lei
Întoarcerea în grădină, Reflecții ale Minții Christice, partea a IV-a	50.000 lei	5,00 lei
Cuvinte de înțelepciune pentru fiecare zi	70.000 lei	7,00 lei
Amour sans conditions (lb. franceză)	100.000 lei	10,00 lei
Debbie Ford		
Partea întunecată a căutătorilor de lumină	60.000 lei	6,00 lei
Întrebări potrivite	50.000 lei	5,00 lei
John J. Falone		
Frecvența Geniu, instrucțiuni de accesare a Minții Cosmice	100.000 lei	10,00 lei

***

ET 101. Manual cosmic cu instrucțiuni		
pentru evoluție planetară	30.000 lei	3,00 lei
Suzanne Ward		
Matei, vorbește-mi despre rai	60.000 lei	6,00 lei
Revelații pentru o nouă eră.	75.000 lei	7,50 lei
Iluminări pentru o nouă eră	125.000 lei	12,50 lei
Jasmuheen		
A trăi cu lumină	60.000 lei	6,00 lei
În rezonanță	120.000 lei	12,00 lei
Hrană pentru zei	120.000 lei	12,00 lei
Ken Keyes și Penny Keyes		
Rețete pentru fericire	30.000 lei	3,00 lei
Russ Michael		
Sufletul pereche te cheamă	60.000 lei	6,00 lei
Tom Kenyon și Virginia Essene		
Învățătura Hathor;		
Mesaje de la o civilizație înălțată.	65.000 lei	6,50 lei
Deepak Chopra		
Vindecarea sufletului		
de frică și suferință	60.000 lei	6,00 lei
Calea spre iubire	120.000lei	12,00 lei
Ram Dass		
Rânduri pentru suflet	45.000 lei	4,50 lei
Shirley MacLaine		
Camino	85.000 lei	8,50 lei
Lee Carroll și Jan Tober		
Copiii Indigo	90.000 lei	9,00 lei
James F. Twyman		
Emisarii luminii	90.000 lei	9,00 lei
Emisarii Iubirii	70.000 lei	7,00 lei
Bruce Davis		
Izvorul vindecării e iubirea	75.000 lei	7,50 lei
Pacea simplă a sufletului	55.000 lei	5,50 lei
(Viața spirituală a Sf. Francis de Assisi)		
Mânăstire fără ziduri	75.000 lei	7,50 lei
Marianne Williamson		
Iubire magică	75.000 lei	7,50 lei
Dr. Doreen Virtue		
Copiii Indigo:		

cum să-i hrănim și să-i îngrijim	80.000 lei	8,00 lei
Copiii de cristal	35.000 lei	3,50 lei
Sri Vasudeva		
Voi sunteți lumina	55.000 lei	5,50 lei
Divinitatea lăuntrică	55.000 lei	5,50 lei
Sotirios Crotos		
Ucenicul lui Iisus Hristos	70.000 lei	7,00 lei
Anthony de Mello		
Conștiența	55.000 lei	5,50 lei
Tobias		
Seria Creatorului	140.000 lei	14,00 lei
Gregg Krech		
Naikan	70.000 lei	7,00 lei
Stuart Wilde		
Forța	50.000 lei	5,00 lei
Carlos Warter		
Reîntoarcerea la sacru	100.000 lei	10,00 lei
Gregg Braden		
Efectul Isaia	120.000 lei	12,00 lei
Brian Tracy		
Succesul în viață	180.000 lei	18,00 lei
Beata Bishop		
Vremea vindecării	150.000 lei	15,00

***

Neale Donald Walsch

Dumnezeul de mâine

Paul Ferrini

Cum să creăm o relație spirituală

Christul cel viu

Iluminare pentru fiecare

Deepak Chopra

Intinerește și trăiește mai mult

Jasmuheen

Radianța Divină

Legea iubirii

Gregg Braden

Codul lui Dumnezeu

Trezirea la punctul zero

Pași prntre lumi

Joan Borysenko

Profesor ne e vinovăția, iar lecția e iubirea

Lisette Larkins

De vorbă cu extratereștrii

Robert Rabbin

Pune suflet în ceea ce faci

Debbie Ford

Secretul umbrei

Marianne Williamson

Binecuvântarea de toate zilele

Jami Lin

Aromoterapie

Dianne Lancaster

Copiii Indigo - de la mânie la iubire

Brian Weiss

Același suflet, multe trupuri

Suzanne Ward

Vocile Universului

Aurelia Louise Jones

Telos, vol. I și II

Steve Rother

Psihologia spirituală

Bun venit acasă. Noua planetă Pământ

Iată si prezentarea acestor cărți deosebite:

Conversația pe care Neale Donald Walsch o poartă cu Dumnezeu este inclusă in nouă volume și încă nu s-a terminat! Acestea sunt: Conversații cu Dumne-zeu, vol.I, II, III, Prietenie cu Dumnezeu, Comuniune cu Dumnezeu, Momente de grație, Cei ce aduc lumina, Conversații cu Dumnezeu pentru tineret și părinți și Conversații cu Dumnezeu, întrebări și răspunsuri. Din toate cărțile se revarsă asupra noastră, a citi-torilor, o dragoste nelimitată și necondiționată cu care Dumnezeu ne învăluie in per-manență.și care ne face să înțelegem că nu suntem singuri, exemplificând, mai mult decât orice, vorbele spuse in Noul Testament (loan X, 3D): „Cu toții Una suntem".

IUBIRE FARA CONDIȚII, LINIȘTEA INIMII, MIRACOLUL IUBIRII și ÎNTOARCEREA IN GRADINA, de Paul Ferrini aduc mesajul iubirii lui Dumnezeu față de noi, transmis prin mintea Christică.

PARTEA ÎNTUNECATA A CĂUTĂTORILOR DE LUMINA, scrisă de Debbie Ford, psihiatru și psiholog, scoate la lumină aspectele întunecate ale firii noastre, pe care le ascundem sau le negăm și ne învață cum să le cunoaștem și să le iubim.

FERCVENȚA GENIU, de John Fallone, o carte de mare excepție, care prez-intă științific modul nostru de a funcționa ca entități pământene și cosmice. NUMAI

SIMPLA LECTURA A CĂRȚII RIDICA foarte mult coeficientul de inteligență, prin racordarea la FRECVENȚA GENIU.

E.T. 101, MANUAL COSMIC DE INSTRUCȚIUNI PENTRU EVOLUȚIE PLANETARA. Citind aceasta carte, veți descoperi singuri dacă este vorba de S.F. sau de ceva mult mai serios și important pentru noi toți.

A TRAI CU LUMINA, IN REZONANȚA, HRANA ZEILOR, de Jasmu-heen, o doamnă din Australia, care este vizionară și clarvăzătoare și se hrănește de unsprezece ani numai cu lumină. Experiența ei este deosebită și de mare interes pentru oamenii din lumea întreagă.

MATEI, VORBEȘTE-MI DESPRE RAI, REVELAȚII PENTRU O NOUA ERA, și ILUMINĂRI PENTRU O NOUA ERA, de Suzanne Ward conțin mesajele pe care doamna Suzanne Ward le-a primit de la fiul ei, Matei, care a murit de curând și care face o prezentare foarte detaliată a vieții de după moarte și a lumii de dincolo.

COPIII INDIGO, de Lee Carroll și Jan Tober, prezintă copiii de excepție care s-au născut după anul 1980 și care sunt atât de deosebiți de ceilalți copii de până acum, încât părinții, profesorii și medicii trebuie să se adapteze și să învețe cum să se comporte cu ei și cum să-i înțeleagă. Această carte este un ajutor nepre-țuit pentru orice persoană care are, într-un fel sau altul, cu un asemenea copil.

CAMINO este ultima carte scrisă de Shirley MacLaine, renumita actriță, care, pe lângă talent, are și o mare cunoaștere și deschidere spirituală. Camino este una dintre cele mai importante cărți ale mileniului III, în care ne este prezentat pelerinajul făcut de Shirley la Santiago de Compostella, Spania. Pe parcursul celor 500 de km. cât durează acesta, autoarea are ocazia să-și cunoască viețile trecute și să afle cine este ea cu adevărat. Stilul deosebit al cărții și informațiile inedite pe care le conține, îl fac pe cititor să o considere drept carte de căpătâi și să nu o poată lăsa din mână.

RÂNDURI PENTRU SUFLET, de Ram Dass, este ultima carte scrisă de acest mare autor, una dintre cele mai iubite personalități spirituale ale Americii. După ce și-a întâlnit gurul în India - pe Maharajji - și a primit inițiere și cunoaștere în practicarea meditației, devoțiunii și Hatha Yoga, el a transmis publicului occidental aceste învățături, prin conferințe, ateliere și cărți.

EMISARII LUMINII, de James F. Twyman este prima dintr-o serie de cărți scrise de James F. Twyman, care este relatarea unei aventuri spirituale - fiind deci un roman inițiatic care relatează despre o comunitate de înaltă spiritualitate, cunoscută sub numele de Emisarii Luminii. Cuvintele pe care James Twyman le-a scris pentru noi sunt profetice și profunde. Prin ele, putem învăța cum să devenirn Emisari ai Luminii și să schimbăm lumea în bine.

EMISARII IUBIRII descrie întâlnirea lui James Twyman cu copii cu capac-

ități paranormale și mesajul pe care ei îl transmit omenirii.

IZVORUL VINDECĂRII E IUBIREA, de Bruce Davis, este o carte inițiatică, scrisă de doi vindecători care au descoperit, în decursul călătoriei lor de spiritualitate, că nici un vindecător nu poate vindeca decât cu iubire și cu credință totală și absolută în Dumnezeu. *Izvorul vindecării e iubirea* este povestea adevărată a doi oameni care se întâlnesc în vis și întreprind o călătorie cu un șaman din Alaska și apoi trăiesc cu vindecătorii mediumi din Insulele Filipine, într-o lume a credinței și a miracolelor.

IUBIRE MAGICA, de Marianne Williamson, este una dintre cele mai frumoase cărți despre relația de cuplu, despre cum să ne înțelegem partenerul de viață.

COPIII DE CRISTAL, de dr. Doreen Virtue, prezintă copiii până la șase ani, care sunt niște ființe minunate, venite pentru a ne salva.

CONȘTIENȚA, de Anthony de Mello, cuprinde o serie de conferințe ținute de acest mare învățător, care ne ajută să ne trezim la starea de spiritualitate de care avem nevoie în aceste momente ale vieții noastre. Poate fi considerată o carte de căpătâi pentru fiecare dintre noi.

ÎNVĂȚATURILE LUI TOBIAS este cartea în care Tobias, un înger iubitor si plin de compasiune din Biblia apocrifă ne împărtășește în douăsprezece lecții puternice, cum să trecem în Noua Energie. El ne vorbește prin Geoffrey Hoppe, care, înainte de „chemarea la trezire" din 1995, era om de afaceri si antreprenor, fără preocupări spirituale. Acum, el și Tobias împlinesc o înțelegere veche - aceea de a prezenta, la momentul potrivit, informații care schimbă viața. Iată ce spune Tobias: *„Nu mai mergeți niciodată Acasă. În schimb, Acasă va veni la voi "* Cu aceste cuvinte, el oferă un mod cu totul nou de înțelegere a felului în care am venit pe Pâmânt și din ce motiv acum este un moment important pentru noi, când ne aflăm la o răspântie în călătoria noastră spirituală. Învățăturile lui Tobias au devenit, în câțiva ani, un fenomen pe plan internațional, care schimbă vieți și oferă noi speranțe de împlinire spirituală.

CALEA SPRE IUBIRE, o altă carte scrisă de dr. Deepak Chopra, ne poartă prin relațiile noastre cu ceilalți, în special cu partenerul de cuplu, într-un mod romantic, plăcut și, în același timp, plin de învățăminte.

MĂNĂSTIRE FARA ZIDURI este un eseu despre liniștea noastră interioară și despre pacea sufletului, pe care le putem găsi în noi înșine.

NAIKAN este o metodă japoneză de introspecție, foarte modernă, care ne face viața mai frumoasă și ne aduce fericire în cadrul relațiilor cu ceilalți. Citind-o, aflăm cât de ușor putem să-i facem fericiți pe cei din jur.

REÎNTOARCEREA LA SACRU, prezintă călătoria spirituală a autorului și întâlnirile sale cu mari maeștri și posibilități de înaltă învățătură de suflet..

EFECTUL ISAIA este o carte extrem de importantă care ne oferă revelația

faptului că avem în noi înșine capacitatea de a ne schimba viitorul, prin modificarea alegerilor pe care le-am făcut în trecut. Cartea ne arată cum să ne rugăm, autorul preluând învățăturile aflate în *Manuscrisele de la Marea Moartă,* care sunt validate de descoperile fizicii cuantice și ale medicinei moderne.

ÎNTREBĂRILE POTRIVITE, este cartea în care Debbie Ford ne ajută să punem întrebările care ne vor schimba modul de a lua decizii și, în consecință, ne oferă puterea de a ne împlini toate visele. Uneori, nu primim răspunsurile potrivite, pentru că nu ne-am pus întrebările potrivite. Acum, aflăm care sunt acestea și învățăm cum să le punem.

SUCCESUL IN VIAȚA este o carte pe care ar trebui cu toții să o citim de nenumărate ori, ca să învățăm modul prin care putem obține succesul în tot ceea ce întreprindem - atât în viața personală, cât și în afaceri. Cartea este scrisă de o persoană care a reușit în viață, pornind de la o poziție socială modestă, iar acum ține conferințe și seminarii în lumea întreagă, pentru ai învăța pe oameni regulile simple și accesibile pentru a reuși în viață și a-și găsi fericirea.

VREMEA VINDECĂRII, prezintă cazul unei doamne din Anglia, care, în urmă cu douăzeci și patru de ani, s-a vindecat de cancer (melanom), aplicând terapia Gerson. Autoarea povestește experiența prin care a trecut, și astfel cartea este un îndemn spre speranță și bucurie de a trăi. Lectura cărții este fascinantă și ne îmbogățește cu o cunoaștere extrem de prețioasă, de aplicat în viața de zi cu zi.

EDITURA FOR YOU

BUCUREŞTI, str. Hagi Ghiţă nr.58, sector 1
Tel/fax, 021/6656223; 0744-352963,
0788280089, 0311001455
E-mail: monica.visan@b.astral.ro,
editura_foryou@yahoo.com
http://www editura-foryou.ro

Imprimarea s-a făcut la ***tipografia Excelsior Trade***
Director general: Marcel Desculţu. Tel.: 0723.292.510
Şef de producţie : Laurenţiu Pîrjol. Tel.:0724.564.685
Adresa: Calea Plevnei nr.204-206, sector 6, Bucureşti